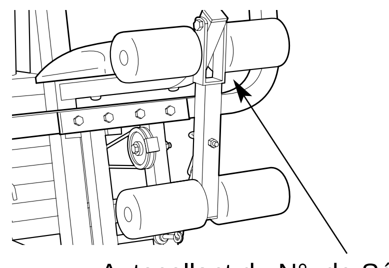
®WEIDER 8530

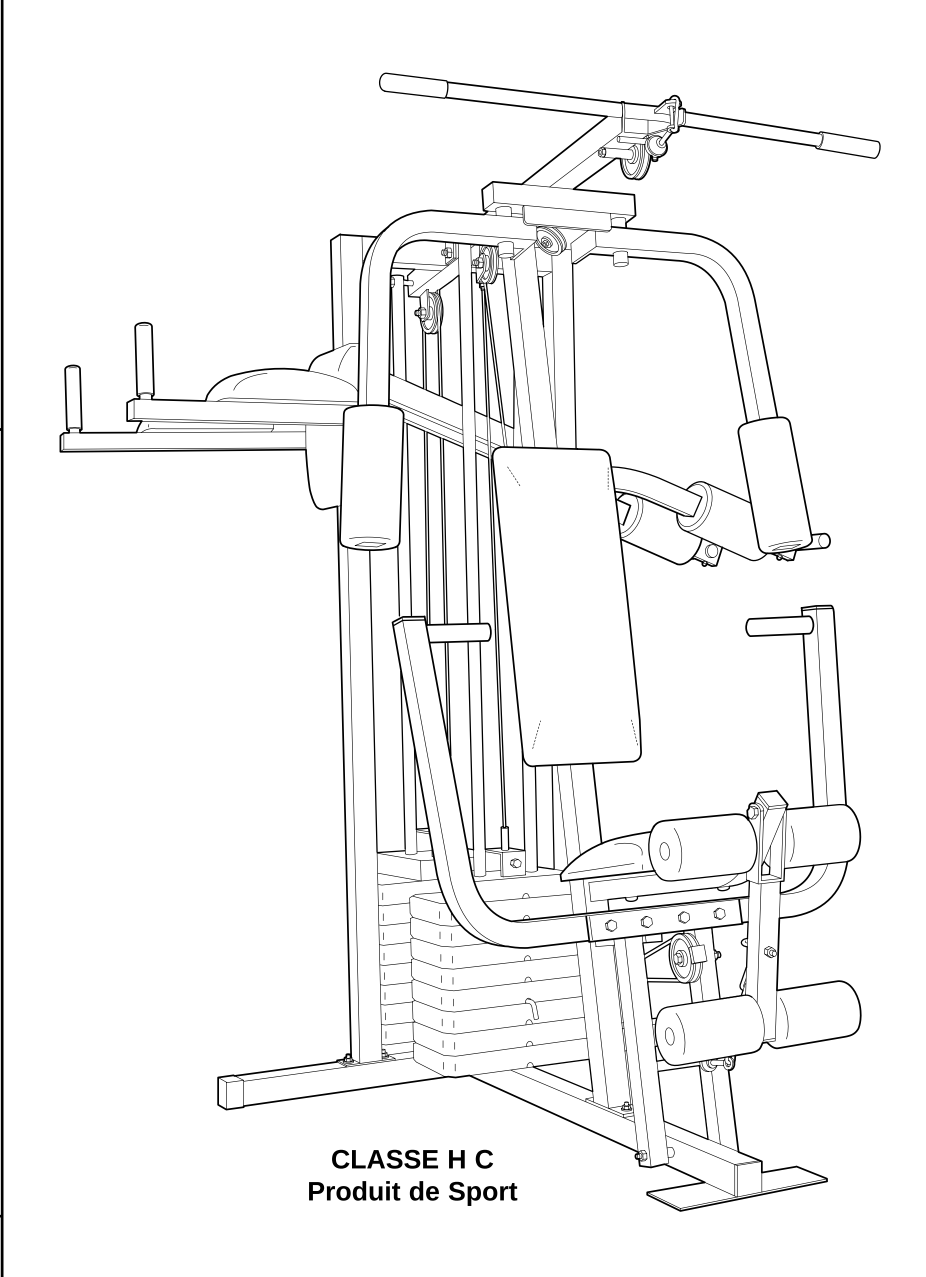
MANUEL DE L'UTILISATEUR

N°. du Modèle WESY87300
N°. de Série ________________

Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du N°. de Série (sous le siège)



CLASSE H C
Produit de Sport

QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou que certaines pièces sont manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

Veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro suivant:

33-130 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés)

ATTENTION!

Lisez attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre website à

www.proform.com

nouveaux produits, prix, conseils de santé et beaucoup plus!

TABLE DES MATIÈRES

Remarque: Un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Retirez-les du manuel avant de commencer l'assemblage.

CONSEILS IMPORTANTS

AVERTISSEMENT: Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants suivants avant d'utiliser le home gym system.

1. **Lisez attentivement ce manuel de l'utilisateur et dans la littérature incluse avant d'utiliser le home gym system.**
2. **Utilisez le home gym system sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le home gym system pour protéger votre sol.**
3. **Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du home gym system. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
4. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du home gym system.**
5. **Ne rétractez jamais le bras de presse, les bras papillon, le bras de presse militaire, le levier pour jambes, la barre de tirage ou la courroie en nylon lorsque vous soulevez des poids ou ces derniers retomberaient violemment.**
6. **Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le home gym system.**
7. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
8. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le home gym system.**
9. **N'approchez pas vos mains ou vous pieds des pièices mobiles.**
10. **Éloignez vos mains du montant du bras de presse militaire lorsque vous utilisez le bras de presse. Vos mains peuvent se coincer entre le montant du bras de presse militaire et le bras de presse.**
11. **Inspectez les câbles chaque fois que vous utilisez le système de poids. Assurez-vous que les câbles sont bien enroulés dans la gorge des poulies, et ce à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles sont bien dans les poulies. Remplacez tous les câbles tous les deux ans.**
12. **<u>Décrochez la barre de tirage de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas</u>.**
13. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**
14. **Attachez toujours les goupilles de verrouillage et bloquez les guides de poids quand vous ne vous servez pas du home gym system (référez-vous à la page 16).**
15. **Ce home gym system est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le home gym system ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

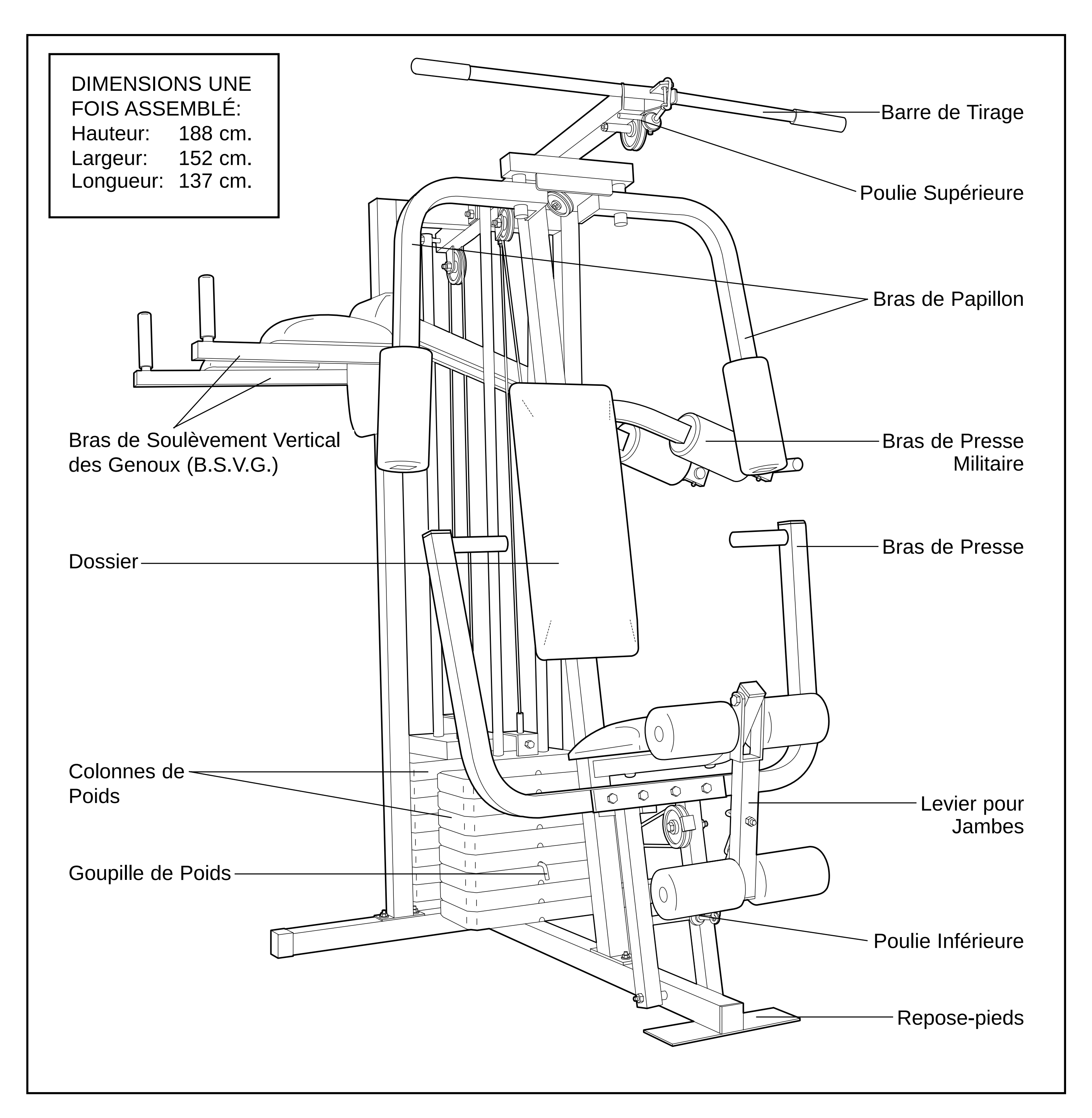
AVIS IMPORTANT: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le Home Gym System WEIDER® 8530. Le WEIDER® 8530 offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le WEIDER® 8530 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le Home Gym System WEIDER® 8530. Si vous avez plus de questions à propos de ce produit, contactez le magasin où vous avez acquis cet appareil. Munissez-vous du numéro du modèle et du numéro de série. Le numéro du modèle est le WESY87300. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le WEIDER® 8530. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.



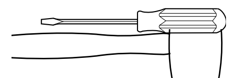
ASSEMBLAGE

Avant de commencer l'assemblage, lisez les instructions suivantes avec attention:

- Disposez toutes les pièces du WEIDER 8530 dans un endroit dégagé de tout encombrement et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- L'assemblage est divisé en cinq étapes: 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras et des bras de presse, 3) l'assemblage des câbles et des poulies, 4) l'assemblage du siège et du dossier, et 5) l'assemblage du B.S.V.G. Les pièces pour chaque étape sont emballées séparément.
- Attendez de commencer chaque étape avant d'ouvrir les sacs de pièces.
- Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, **utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, qui se trouve au centre de ce manuel.** Note: Certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ai pas été pré-assemblée.
- Lorsque vous assemblez le WEIDER 8530, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous en soit précisé autrement.

LES OUTILS SUIVANTS (NON-INCLUS) SONT NÉCESSAIRES À L'ASSEMBLAGE:

- **Deux (2) clés à molette**
- **Un (1) tournevis standard**
- **Un (1) tournevis cruciforme**
- **Un (1) maillet de caoutchouc**



- **Un lubrifiant tel que graisse, ou vaseline, et de l'eau savonneuse vous seront aussi nécessaires.**

L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivant: Un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

ASSEMBLAGE DU CADRE

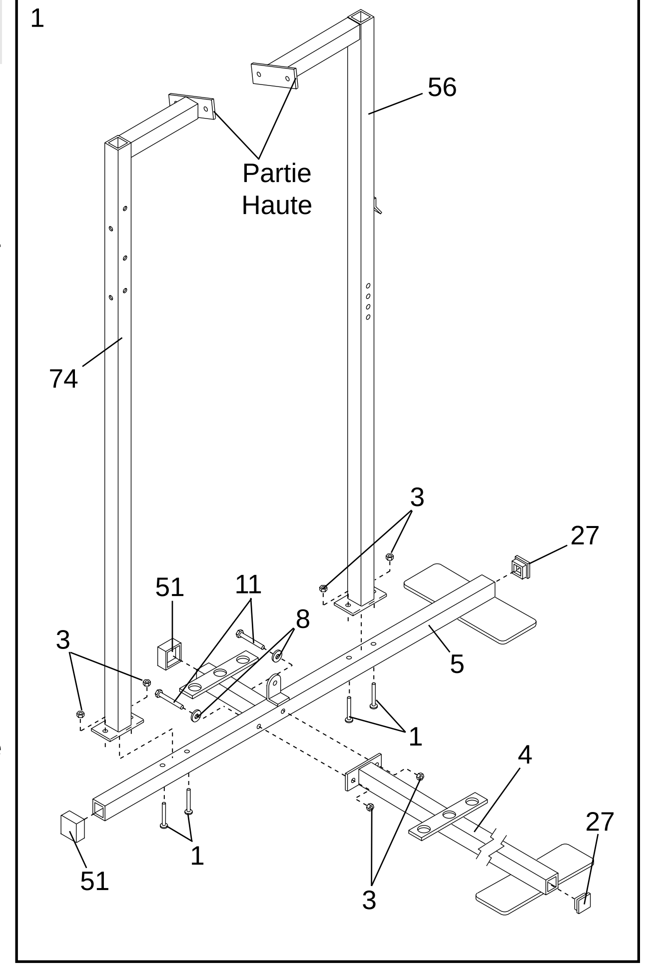
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les informations ci-dessus.**

   Insérez un Embout Mâle de 2" (27) dans chaque extrémité du Stabilisateur (5). Insérez des Embouts Femelles de 2" (51) sur le Stabilisateur. Insérez un Embout Mâle de 2" (27) dans l'extrémité de la Base (4).

   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) dans le Stabilisateur (5).

   Attachez la Base (4) au Stabilisateur (5) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (11), deux Rondelles Plates de 5/16" (8), et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3). **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon tout de suite.**

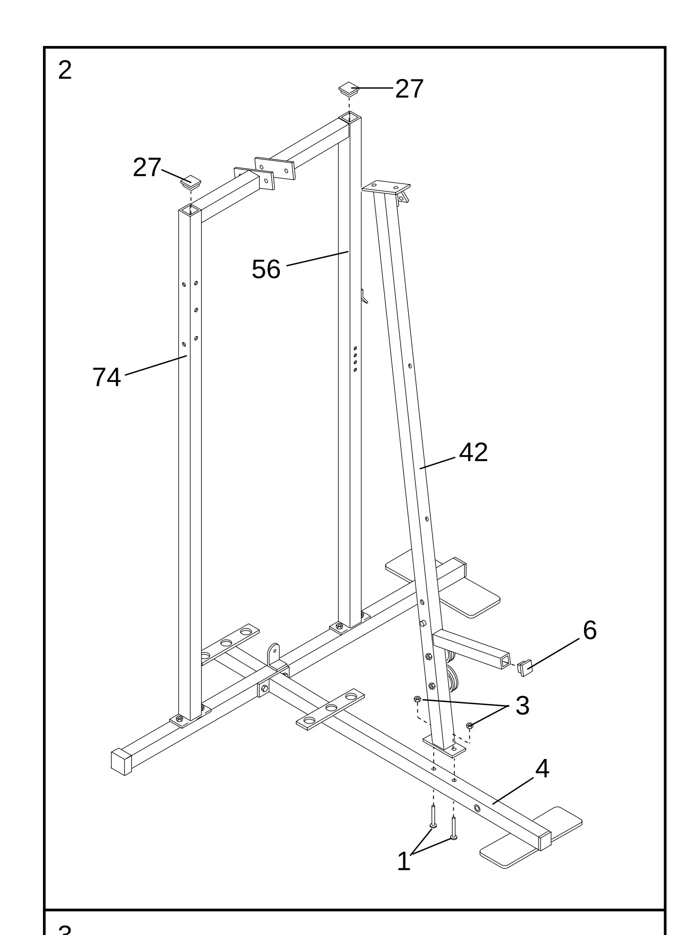
   Placez le Montant du B.S.V.G. (74) et le Montant du Bras de Presse Militaire (56) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) qui se trouvent dans le Stabilisateur (5). **La partie haute des supports du Montant du B.S.V.G. et du Montant du Bras de Presse Militaire doivent se trouver du côté indiqué.** Serrez à la main quatre Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3) sur les Boulons de Carrosserie. **Ne serrez pas tout de suite les Écrous de Blocage en Nylon.**



2. Insérez les Boulons de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (1) dans la Base (4).

   Placez le Montant Avant (42) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (1) qui se trouvent dans la Base (4). Serrez à la main un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3) sur chaque Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon (3) tout de suite.**

   Insérez un Embout Mâle de 1” (6) dans l’extrémité du Montant Avant (42). Insérez un Embout Mâle de 2” (27) dans le Montant du Bras de Presse Militaire (56). Insérez un Embout Mâle de 2” dans le Montant du B.S.V.G. (74).

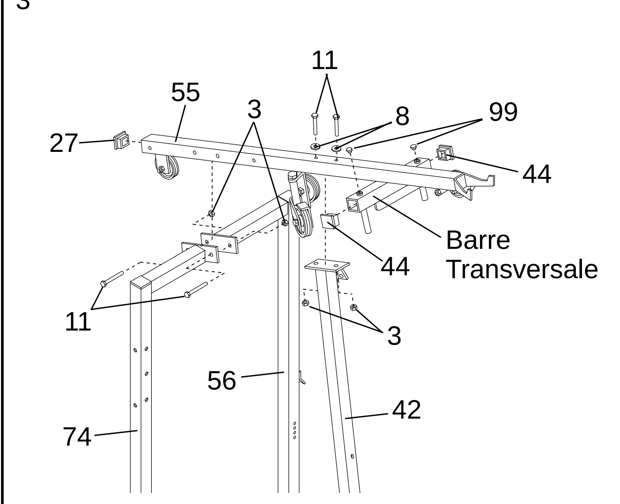


3. Insérez un Embout Mâle de 2” (27) dans chaque extrémité du Montant Supérieur (55). Insérez un Embout Mâle de 1 3/4” (44) dans chaque extrémité de la barre transversale sur la partie supérieure du Cadre. Insérez deux Embouts Mâles de 1” (99) dans les extrémités de la barre transversale.

   Attachez le Montant Supérieur (55) au Montant Avant (42) avec deux Boulons de 5/16” x 2 3/4” (11), deux Rondelles Plates de 5/16” (8), et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

   Attachez le Montant Supérieur (55) au Montant du B.S.V.G. (74) et au Montant du Bras de Presse Militaire (56) à l’aide de deux Boulons de 5/16” x 2 3/4” (11) et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

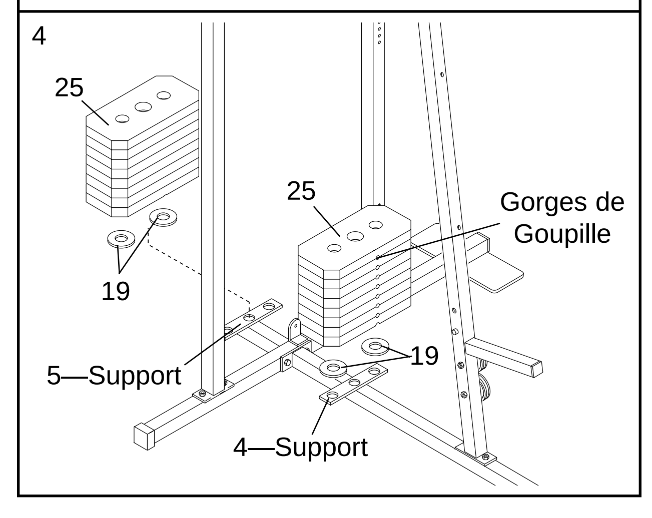
   Serrez tous les Écrous de Blocage en Nylon utilisés durant les étapes 1 à 3.



4. Placez deux Coussins de Poids (19) sur le support de la Base (4) comme illustré. Placez deux Coussin de Poids (19) sur le support du Stabilisateur (5).

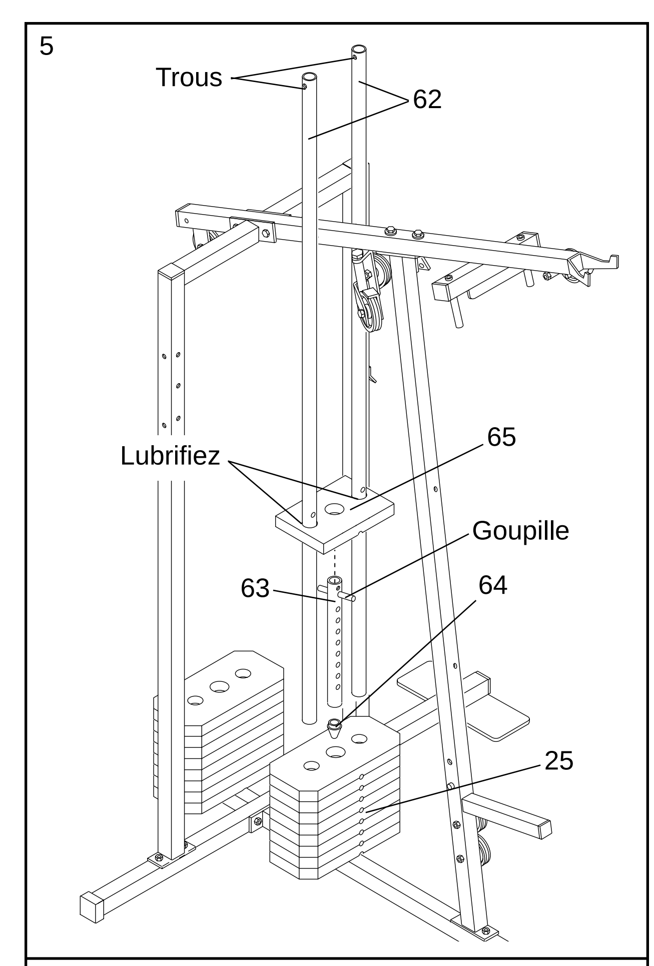
   Empilez huit Poids (25) sur chaque série de Coussins de Poids (19). **Assurez-vous que les gorges de goupille soient toutes placées du même côté des piles de poids.**

   Faites attention de ne pas renverser les piles de Poids (25) jusqu’à ce que l’étape 6 ne soit terminée.



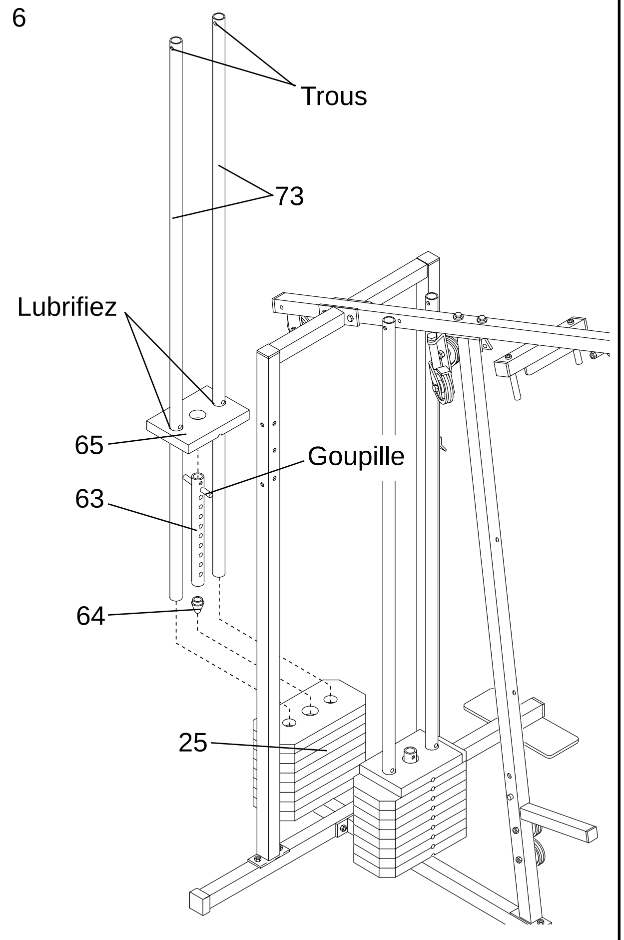
5. Insérez l'Embout du Tube de Poids (64) dans l'extrémité inférieure du Tube de Poids (63). Insérez le Tube de Poids dans la colonne de Poids (25) avant. **Assurez-vous que les goupilles du Tube de Poids se trouvent dans les gorges de goupille du Poids Supérieur.**

   Lubrifiez l'intérieur des trous du Poids Supérieur (65). Placez le Poids Supérieur sur la colonne de Poids (25) avant. Insérez les deux Guides de Poids Longs (62) à l'intérieur de la colonne de Poids. **Assurez-vous que les Guides de Poids soient dans la position illustrée ci-contre.**



6. Insérez l'Embout du Tube de Poids (64) dans l'extrémité inférieure du Tube de Poids (63). Insérez le Tube de Poids dans la colonne de Poids (25) arrière. **Assurez-vous que les goupilles du Tube de Poids se trouvent dans les gorges de goupille du Poids Supérieur.**

   Lubrifiez l'intérieur des trous du second Poids Supérieur (65). Placez le Poids Supérieur sur la colonne de Poids (25) arrière. Insérez les deux Guides de Poids Courts (73) à l'intérieur de la colonne de Poids. **Assurez-vous que les Guides de Poids soient dans la position illustrée ci-contre.**



ASSEMBLAGE DU CADRE

7. Attachez la partie supérieure des Guides de Poids Longs (62) au Montant Supérieur (55) avec un Boulon de 5/16” x 6” (60), deux Bagues d’Espacement de 1/2” x 3/4” (61), et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3). **Assurez-vous que le Support de Poulie (20) se trouve devant le Guide de Poids Long (62) de droite comme indiqué sur le schéma ci-joint.**

   Attachez les extrémités supérieures des Guides de Poids Courts (73) au Montant Supérieur (55) à l’aide d’un Boulon de 5/16” x 6” (60), deux Bagues d’Espacement de 1/2” x 3/4” (61), et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

ASSEMBLAGE DES BRAS

8. Insérez une Douille en Plastique de 1” x 7/8” (90) sur chaque bague d’espacement soudé sur le Montant de Presse (17). Placez le Montant de Presse sur l’endroit indiqué de la Base (4). **Note: Cet assemblage sera assez juste. Les Douilles en Plastique devraient aller parfaitement sur chaque extrémité du tube indiqué sur la Base. Assurez-vous que les trous pour l’assemblage des poulies se trouvent sur le côté indiqué.**

   Lubrifiez le Boulon de 3/8” x 8” (59). Attachez le Cadre du Montant de Presse (17) à la Base (4) avec un Boulon de 3/8” x 8” et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21).

9. Lubrifiez la poignée d’un des Bras de Presse (46) à l’aide d’eau savonneuse. Placez une Poignée en Plastique de 5” (83) sur la poignée. Insérez un Embout Mâle Rond de 1” (49) dans l’autre extrémité de la poignée. Insérez un Embout Mâle de 1 3/4” (44) sur l’extrémité du Bras de Presse.

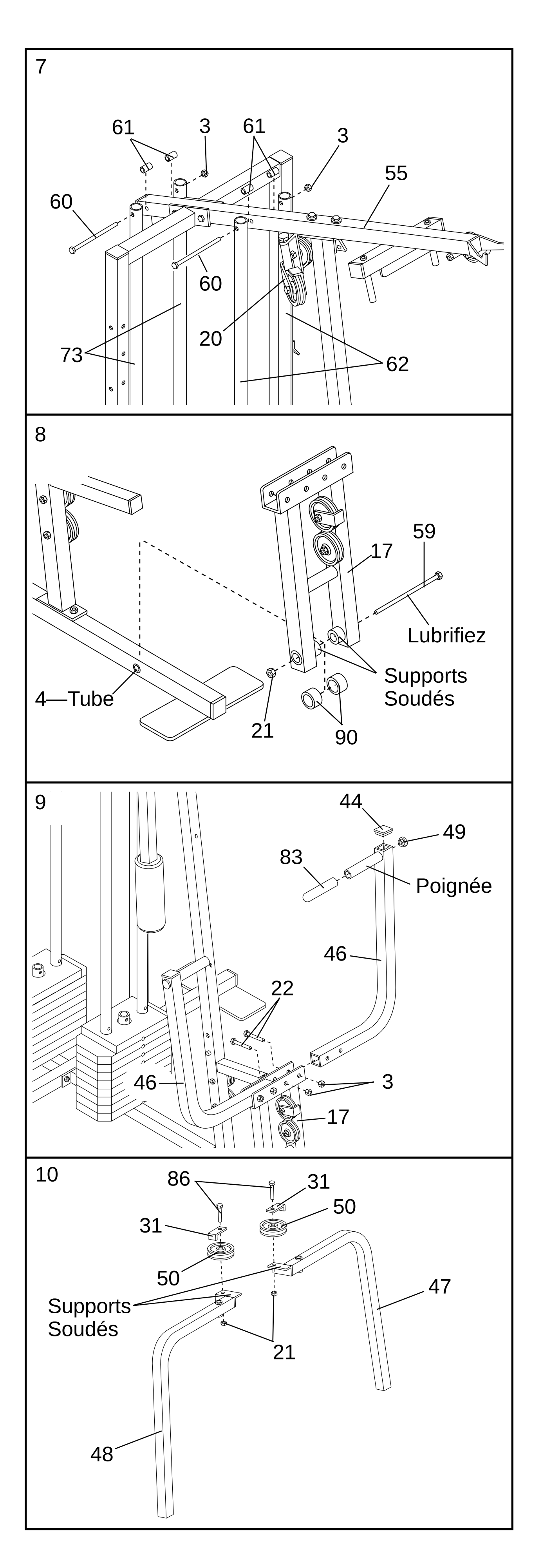
   Attachez le Bras de Presse (46) à un des côtés du Montant de Presse (17) avec deux Boulons de 5/16” x 2 1/2” (22) et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

   Assemblez l’autre Bras de Presse (46) de la même manière.

10. Identifiez le Bras Droit (48) et le Bras Gauche (47). Notez la position du support soudé sur chaque Bras. **L’identification des Bras est très importante pour l’étape 11.**

   Attachez une Poulie en “V” (50) et un Embout de Blocage du Câble Long (31) au Bras Droit (48) à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 2 1/2” (86) et d’un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21).

   Attachez de la même manière une Poulie en “V” (50) et un Embout de Blocage du Câble Long (31) au Bras Gauche (47).



11. Lubrifiez les deux axes du Montant Supérieur (55).

    Placez le Bras Droit (48) sur l'axe de droite. **Note: Faites attention de ne pas confondre le Bras Droit et le Bras Gauche (47); notez la position de la Poulie en "V" (50) pour vous aider à identifier le Bras Droit. Assurez-vous que la partie supérieure du Bras Droit soit derrière le support indiqué du Montant Supérieur (55).**

    Enfoncez deux Rondelles de Maintien de 1" (69) et un Embout Rond de 1" (70) dans l'axe de droite. **Assurez-vous que les dents de la Rondelle de Maintien soient orientées vers l'Embout Rond, comme illustré sur le schéma agrandi à droite.**

    Attachez le Bras Gauche (47) de la même manière.

    Insérez un Embout Mâle de 1 3/4" (44) dans les extrémités inférieures du Bras Droit (48) et du Bras Gauche (47). À l'aide d'eau savonneuse, mouillez la partie inférieure de chaque Bras. Placez un Coussinet de 10" (45) sur les extrémités inférieures des Bras.

12. Insérez deux Embouts Mâles de 1" x 2" (87) dans l'extrémité indiquée du Bras de Presse du B.S.V.G. (84).

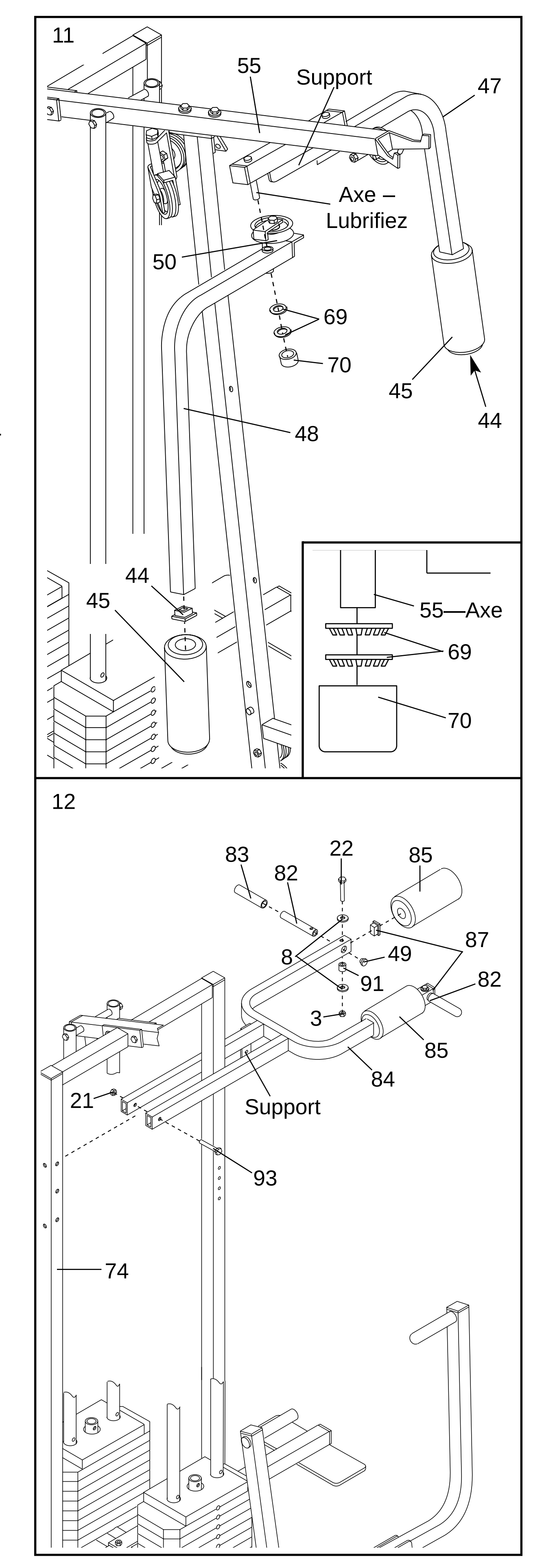
    Attachez le Bras de Presse du B.S.V.G. (84) au Montant du B.S.V.G. (74) à l'aide du Boulon de 3/8" x 5 1/2" (93) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que le support indiqué soit dans la position illustrée.**

    Lubrifiez les extrémités du Bras de Presse du B.S.V.G. (84) à l'aide d'eau savonneuse. Placez deux Coussinets du Bras du B.S.V.G. (85) sur le Bras de Presse Militaire.

    Attachez la Poignée (82) sur l'un des côtés du Bras de Presse du B.S.V.G. (84) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 2 1/2" (22), deux Rondelles Plates de 5/16" (8), une Bague d'Espacement de 1/2" x 17/32" (91), et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

    Lubrifiez la Poignée (82) à l'aide d'eau savonneuse. Placez une Poignée en Plastique de 5" (83) sur la Poignée. Insérez un Embout Mâle Rond de 1" (49) dans l'autre extrémité de la Poignée.

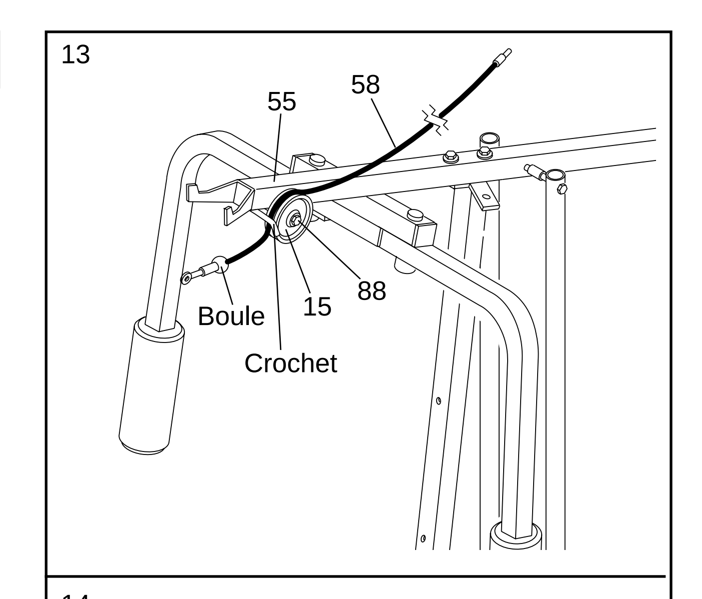
    Attachez de la même manière l'autre Poignée (82) sur l'autre côté du Bras de Presse du B.S.V.G. (84).



ASSEMBLAGE DES CÂBLES

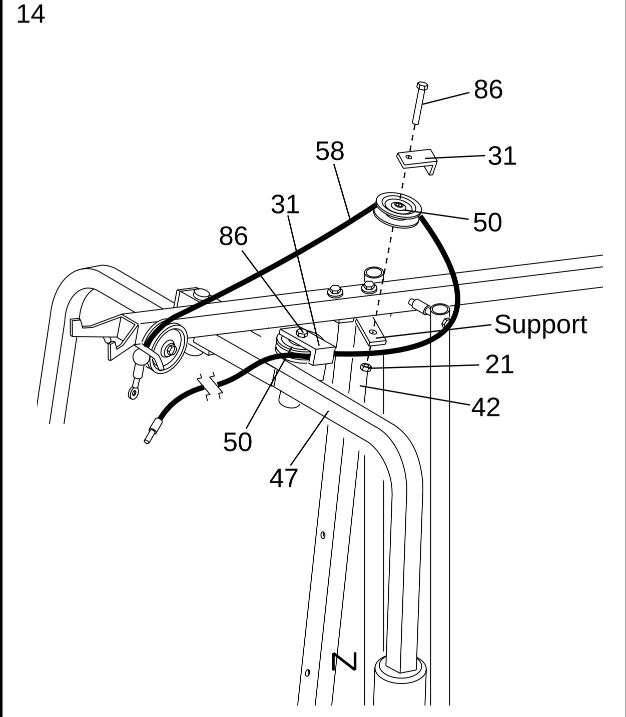
Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 20 de ce manuel pour les étapes 13 à 25. Identifiez les trois câbles par leur longueurs, et notez les positions des embouts de blocage des câbles. IMPORTANT: Ne serrez pas trop les boulons et les écrous attachés aux poulies. Les poulies doivent pouvoir tourner librement.

13. **Localisez le Câble Moyen (58).** Placez le Câble Moyen autour de la Poulie de 3 1/2" (15) indiquée attachée au Montant Supérieur (55). **Assurez-vous que l'extrémité du Câble avec la boule soit sur le côté indiqué de la Poulie, et que le Câble soit entre la Poulie et le crochet.** Serrez le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (non-illustré).



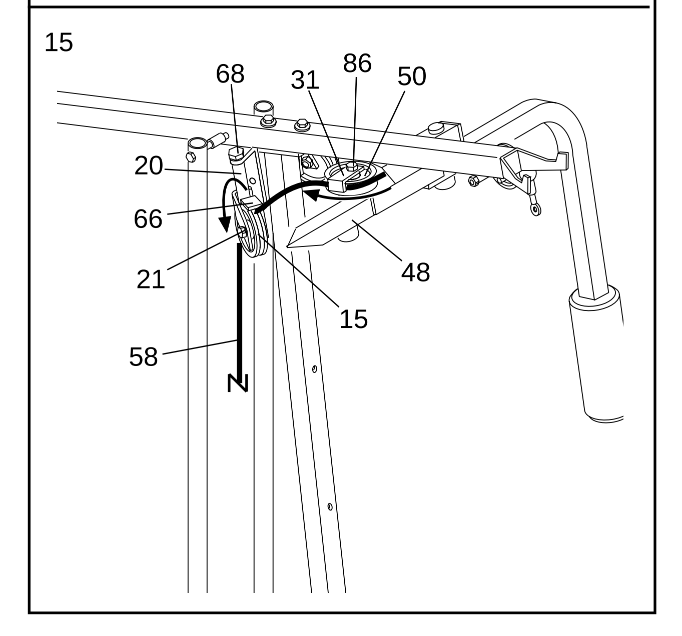
14. Enroulez le Câble Moyen (58) autour de la Poulie en "V" (50). Attachez la Poulie en "V" et l'Embout de Blocage du Câble Long (31) sur le support indiqué du Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (86) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que l'Embout de Blocage du Câble Long soit placé de manière à tenir le Câble en place.**

    Enroulez le Câble Moyen (58) autour de la Poulie en "V" (50) sur le Bras Gauche (47). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que l'Embout de Blocage du Câble Long (31) soit placé de manière à tenir le Câble en place.** Serrez le Boulon de 3/8" x 2 1/2" (86) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (non-illustré).



15. Enroulez le Câble Moyen (58) autour de la Poulie en "V" (50) sur le Bras Droit (48). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie en "V" et que l'Embout de Blocage du Câble Long (31) soit positionné de manière à tenir le Câble en place.** Serrez le Boulon de 3/8" x 2 1/2" (86) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (non-illustré).

    Enroulez le Câble Moyen (58) autour de la Poulie de 3 1/2" (15) attachée au Support de Poulie (20). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que l'Embout de Blocage du Câble (66) soit placé de manière à tenir le Câble en place.** Serrez l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21) et le Boulon de 3/8" x 2" (non-illustré). Serrez le Boulon de 5/16" x 5" (68) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (non-illustré). Assurez-vous que le Support de Poulie puisse bouger librement. Assurez-vous que le Support de Poulie coulisse librement.



16. Référez-vous au schéma agrandi. Si la Poulie de 3 1/2” (15) est pré attachée au Support en “U” Long (57), retirez-la. Enroulez le Câble Moyen (58) autour de la Poulie de 3 1/2”. Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (96) sur le trou indiqué dans le Support en “U” Long à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 2” (12) et d’un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21). **Assurez-vous que les Couvercles des Poulies sont tournés dans la position “6 heures”.**

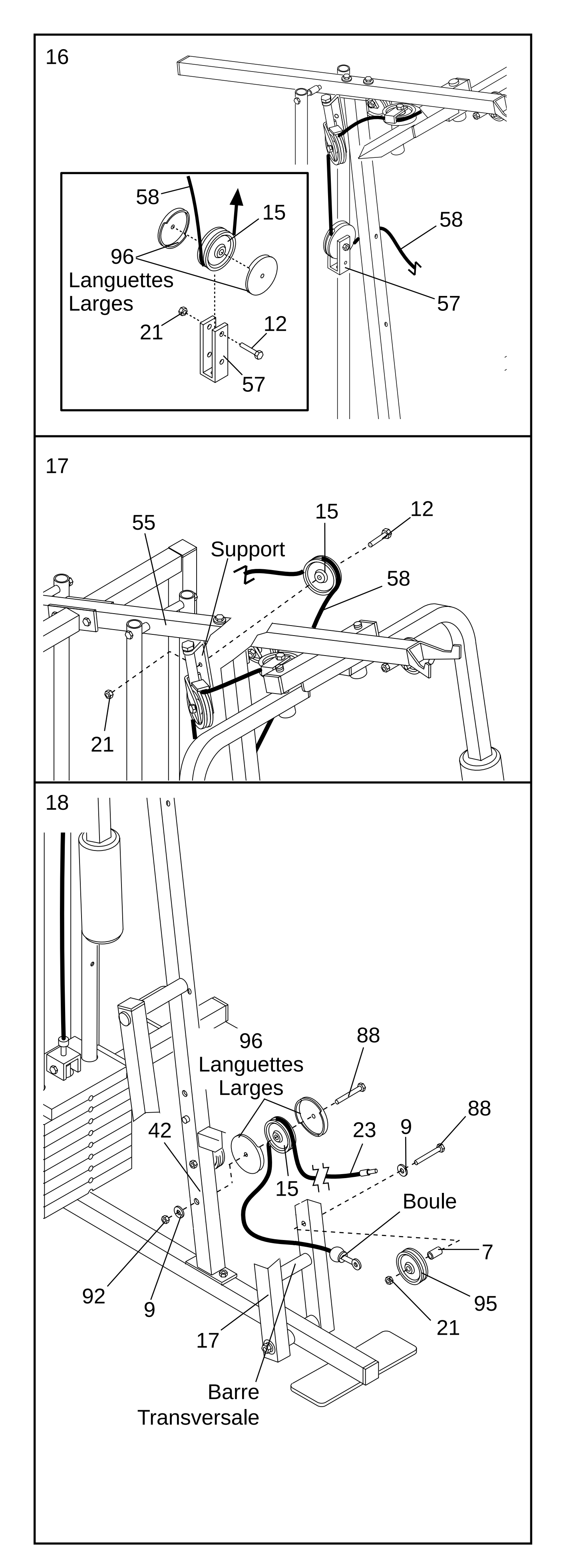
    Assurez-vous que le Câble est dans la gorge de la Poulie et que le Câble et la Poulie coulissent librement.

17. Enroulez le Câble Moyen (58) autour de la Poulie de 3 1/2” (15) attachée au support du Montant Supérieur (55). Serrez le Boulon de 3/8” x 2” (12) et l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21). (Note: La Poulie indiquée sur le schéma est pré-assemblée; elle est illustrée désassemblée pour faciliter l’identification des pièces.) **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que le Câble et la Poulie puissent glisser librement.**

18. Retirez la Poulie Inférieure de 3 1/2” (95) du Montant de Presse (17). Rattachez la Poulie avec une Bague d’Espacement de 5/8” x 9/16” (7) entre la Poulie et le Montant de Presse. **Serrez l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21) à la main.**

    Trouvez le Câble Court (23). Enroulez le Câble Court autour de la Poulie Inférieure de 3 1/2” (95) qui est attachée au trou inférieur du Montant de Presse (17). **Assurez-vous que l’extrémité du Câble avec la boule se trouve du côté indiqué du Montant de Presse et que le Câble se trouve entre la Poulie et la barre transversale du Montant de Presse.** Serrez l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21).

    Si la Poulie indiquée de 3 1/2” (15) est pré-assemblé sur le Montant Avant (42), retirez-la. Enroulez le Câble Court (23) autour de la Poulie. Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulies (96) sur le trou le plus bas sur Montant Avant à l’aide de l’Écrou de Blocage de 3/8” (92), de la Rondelle Plate de 3/8” (9), et du Boulon de 3/8” x 3 3/4” (88). Assurez-vous que les languettes larges des couvercles de poulie sont dans la position “9 heures”.



ASSEMBLAGE DES CÂBLES

19. Enroulez le Câble Court (23) autour de la Poulie de 3 1/2” (15) attachée au trou le plus haut sur le Montant de Presse (17). **Assurez-vous que l’Embout de Blocage du Câble (66) se trouve dans la position 3h00, et que le Câble soit enroulé autour de la Poulie comme indiqué.** Serrez l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21) et le Boulon de 3/8” x 3 1/2” (non-illustré).

    Si la Poulie indiquée de 3 1/2” (15) est pré-assemblé-assemblée sur le Montant Avant (42), retirez-la. Enroulez le Câble Court (23) autour de la Poulie de 3 1/2”. Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (96) sur le trou le plus haut sur le Montant Avant à l’aide de l’Écrou de Blocage de 3/8” (92), de la Rondelle Plate de 3/8” (9), et du Boulon de 3/8” x 3 3/4” (88). **Assurez-vous que le Câble est enroulé autour de la Poulie comme indiqué et que les languettes larges des couvercles de poulie sont dans la position “7 heures”.**

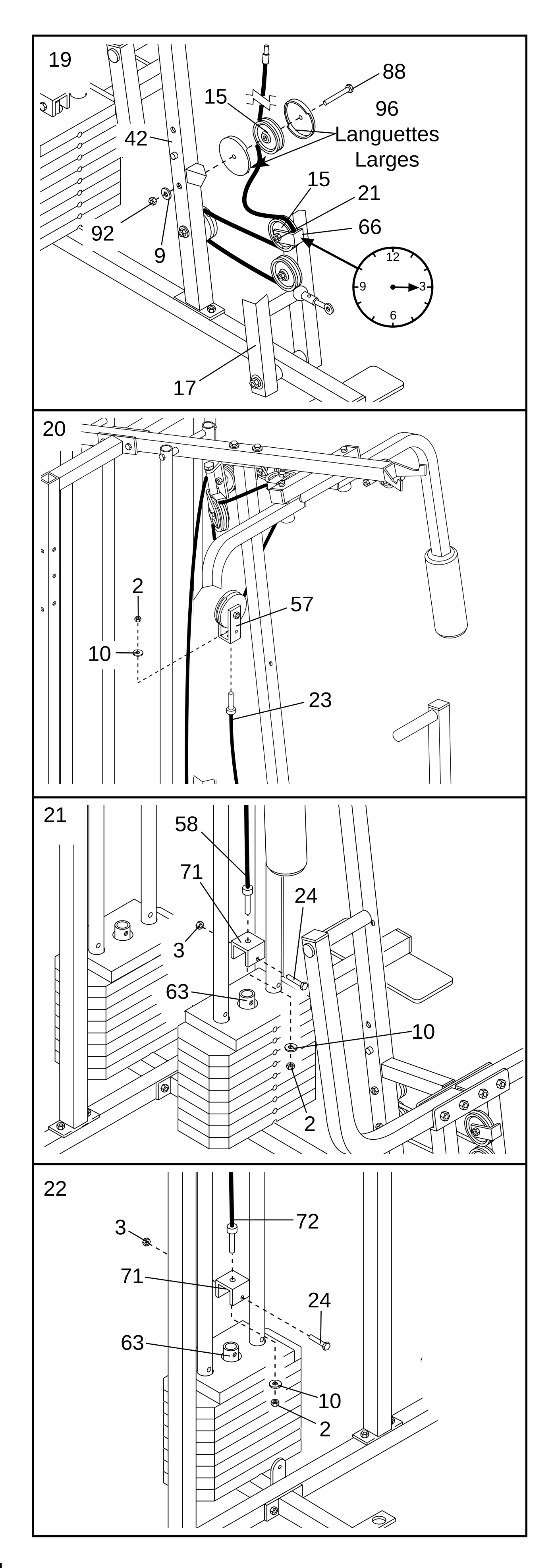
20. Attachez l’extrémité du Câble Court (23) au Support en “U” Long (57) avec un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” (2) et une Rondelle Plate de 1/4” (10). **Ne serrez pas l’Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” tout de suite. L’Écrou doit être à peine vissé sur l’extrémité du Câble.**

21. Attachez le Câble Moyen (58) au Support en “U” Court (71) avec un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” (2) et une Rondelle Plate de 1/4” (10). **Ne serrez pas l’Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” tout de suite. L’Écrou doit être à peine vissé sur l’extrémité du Câble.**

    Attachez le Support en “U” Court (71) au Tube de Poids (63) avec un Boulon de 5/16” x 1 3/4” (24) et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

22. **Trouvez le Câble Long (72).** Attachez le Câble Long à l’autre Support en “U” Court (71) à l’aide d’un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” (2) et d’une Rondelle Plate de 1/4” (10). **Ne serrez pas l’Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” tout de suite. Ne vissez l’Écrou que de quelque tours.**

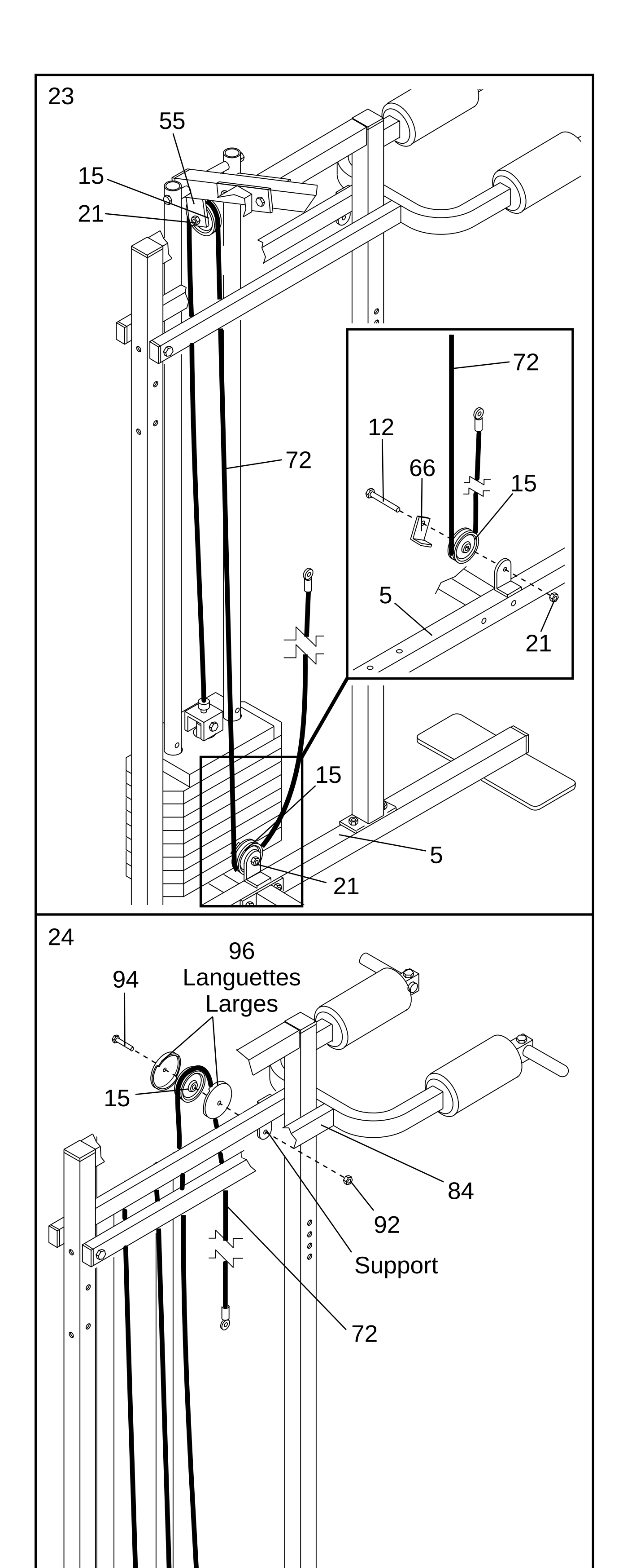
    Attachez le Support en “U” Court (71) au Tube de Poids (63) indiqué avec un Boulon de 5/16” x 1 3/4” (24) et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3).



ASSEMBLAGE DES CÂBLES

23. Enroulez le Câble Long (72) autour de la Poulie de 3 1/2” (15) sur le Montant Supérieur (55). Serrez l’Écrou de Blocage en Nylon (21) et le Boulon de 3/8” x 2” (non-illustré).

    Référez-vous au schéma agrandi. Enroulez le Câble Long (72) autour de la Poulie de 3 1/2” (15). Attachez la Poulie et l’Embout de Blocage du Câble (66) au support du Stabilisateur (5) avec un Boulon de 3/8” x 2” (12) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21). **Assurez-vous que l’Embout de Blocage du Câble soit positionné de manière à garder le Câble en place.**



24. Enroulez le Câble Long (72) autour d’une Poulie de 3 1/2” (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (96) au Bras de Presse du B.S.V.G. (84) à l’aide du Boulon de 3/8” x 2 1/4” (94) et d’un Écrou de Blocage de 3/8” (92). **Assurez-vous que l’Écrou de Blocage de 3/8” est sur le côté indiqué et que les languettes larges des Couvercles de Poulie sont dans la position “12 heures”.**

ASSEMBLAGE DES CÂBLES

25. Référez-vous au schéma A. **Note: Le schéma montre le côté opposé du Montant du Bras de Presse Militaire (56).** Enroulez le Câble Long (72) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (96) dans le trou le plus haut sur le Montant du Bras de Presse Militaire avec un Boulon de 3/8" x 5" (67), la Bague d'Éspacement de 5/8" x 7/8" (76), une Rondelle Plate de 3/8" (9), et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). Assurez-vous que les languettesépaisses des couvercles de poulie sont dans la position "6 heures". Référez vous au schéma B. **Note: Le schéma montre le côté opposé du Montant du Bras de Presse Militaire (56).** Placez l'extrémité du Câble Long (72) sur l'extrémité du Boulon de 3/8" x 2 1/4" (94). Serrez un autre Écrou de Blocage de 3/8" (92) sur le Boulon. **Ne serrez pas le second Écrou de Blocage jusqu'au bout. Il doit y avoir du jeu entre les deux Écrous de Blocage pour que l'extrémité du Câble puisse pivoter.**

ASSEMBLAGE DU SIÈGE

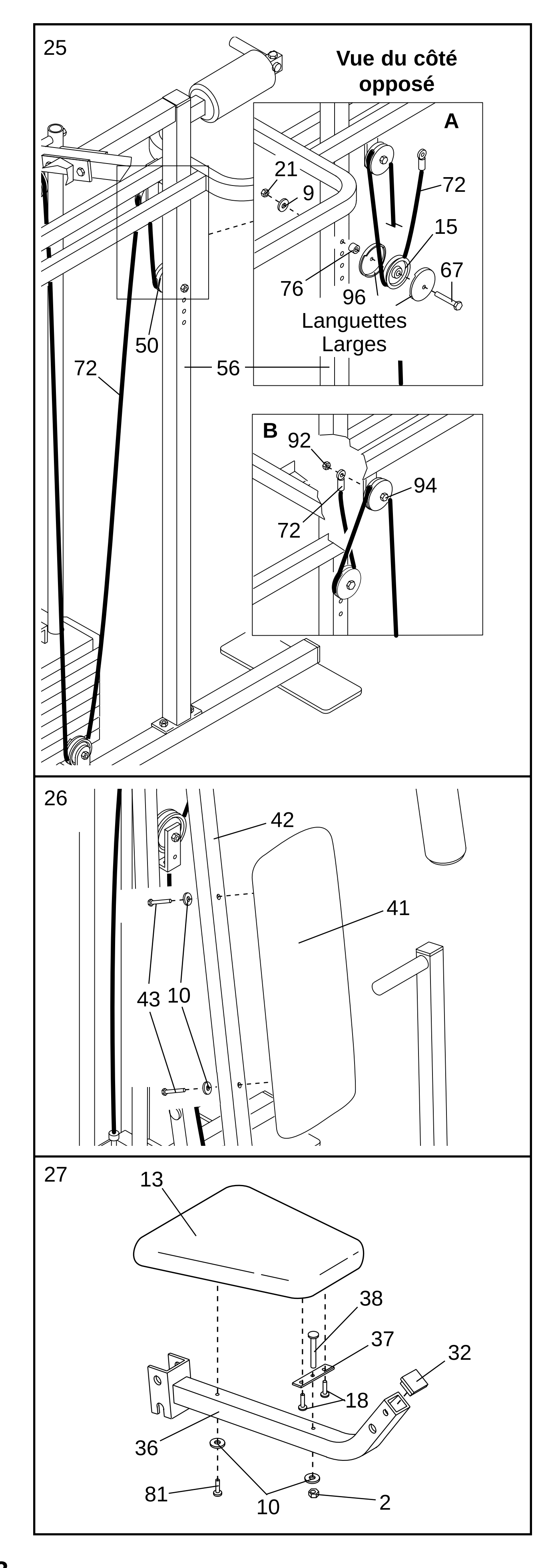
26. Attachez le Dossier (41) au Montant Avant (42) avec deux Vis de 1/4" x 2 1/2" (43) et deux Rondelles Plates de 1/4" (10).

27. Insérez un Embout Mâle de 1 1/2" (32) dans l'ouverture du Montant d Siège (36).

Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2" (38) dans le trou au centre de la Plaque du Siège (37). Attachez la Plaque du Siège au Siège (13) avec deux Vis de 1/4" x 3/4" (18).

Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2" (38) dans le trou indiqué du Montant du Siège (36). Vissez un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) avec une Rondelle Plate de 1/4" (10) sur le Boulon de Carrosserie.

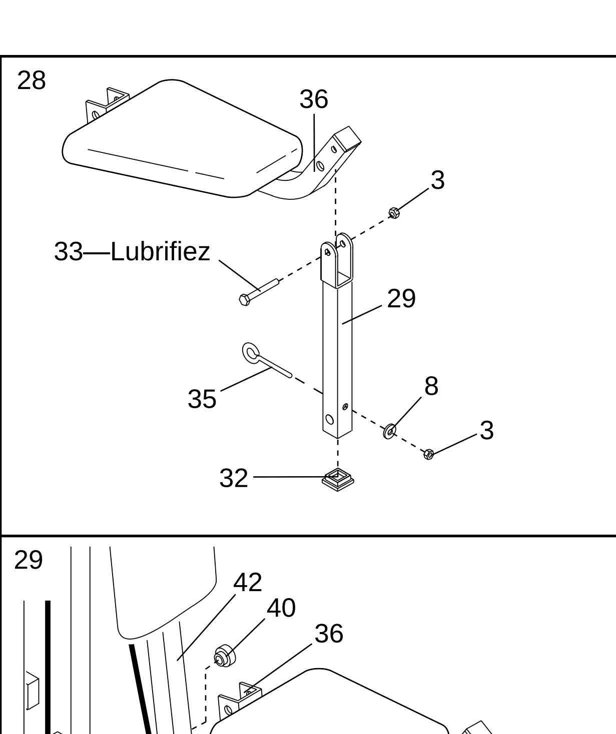
Attachez l'autre extrémité du Siège (13) sur le Montant du Siège (36) avec une Rondelle Plate de 1/4" (10) et une Vis de 1/4" x 2" (81).



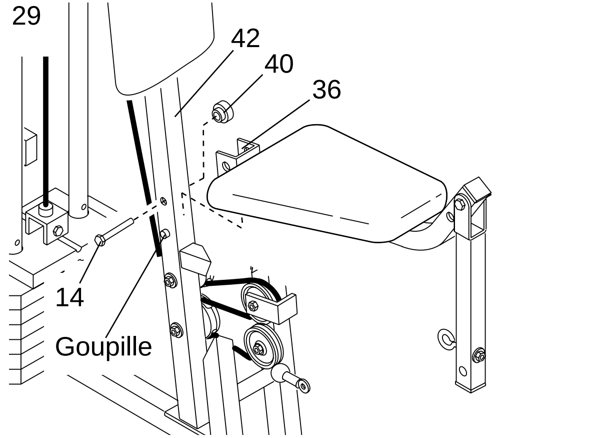
28. Insérez un Embout Mâle de 1 1/2” (32) dans l’extrémité du Levier pour Jambes (29).

    Lubrifiez le Boulon de 5/16” x 2 1/4” (33). Attachez le Levier pour Jambes (29) au Montant du Siège (36) avec le Boulon de 5/16” x 2 1/4” et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

    Insérez un Goujon de 5/16” x 2” (35) dans le Levier pour Jambes (29) dans la direction indiquée. Vissez un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3) et une Rondelle Plate de 5/16” (8) sur le Goujon.



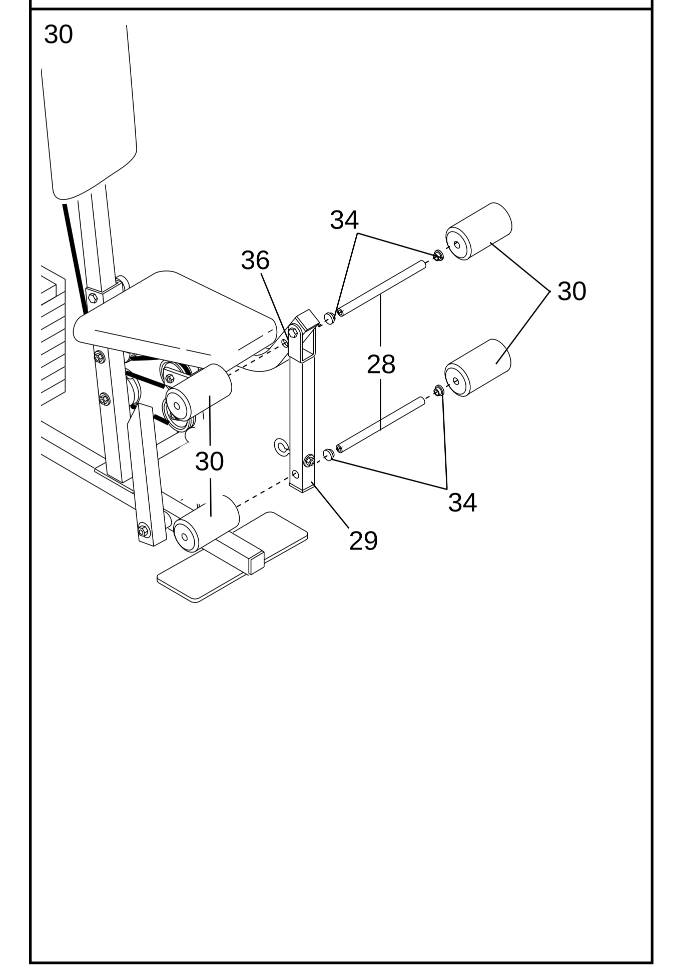
29. Placez le Montant du Siège (36) sur la Goupille indiquée du Montant Avant (42). Attachez le Montant du Siège sur le Montant Avant avec un Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4” (14) et le Bouton du Siège (40).



30. Insérez deux Embouts Mâles Ronds de 3/4” (34) dans les extrémités du Tube de 13 1/2” (28).

    Insérez un Tube de 13 1/2” (28) dans le Montant du Siège (36). Placez un Coussinet de 6” (30) sur chaque extrémité du Tube.

    Insérez l’autre Tube de 13 1/2” (28) dans le Levier pour Jambes (29). Placez un Coussinet de 6” (30) sur chaque extrémité du Tube.



31. Insérez des Embouts Mâles de 1 1/2” (32) dans les extrémités du Bras Gauche du B.S.V.G. (79) et du Bras Droit du B.S.V.G. (80).

    Attachez le Bras Gauche du B.S.V.G. (79) et le Bras Droit du B.S.V.G. (80) au Montant du B.S.V.G. (74) à l’aide de deux Boulons de 5/16” x 3” (75) et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

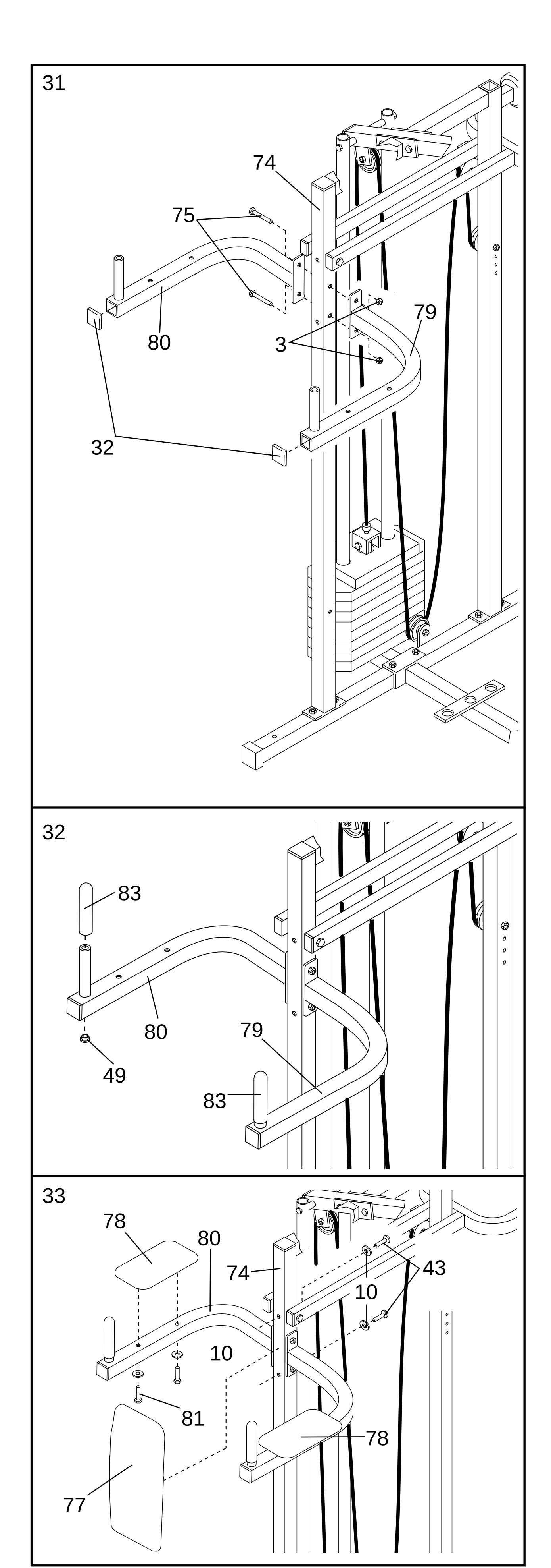
32. Lubrifiez la poignée du Bras Droit du B.S.V.G. (80) avec de l’eau savonneuse. Placez une Poignée en Plastique de 5” (83) sur la poignée. Insérez un Embout Mâle Rond de 1” (49) dans la poignée.

    Attachez de la même manière une Poignée en Plastique de 5” (83) et un Embout Mâle Rond de 1” (49) sur la poignée du Bras Gauche du B.S.V.G. (79).

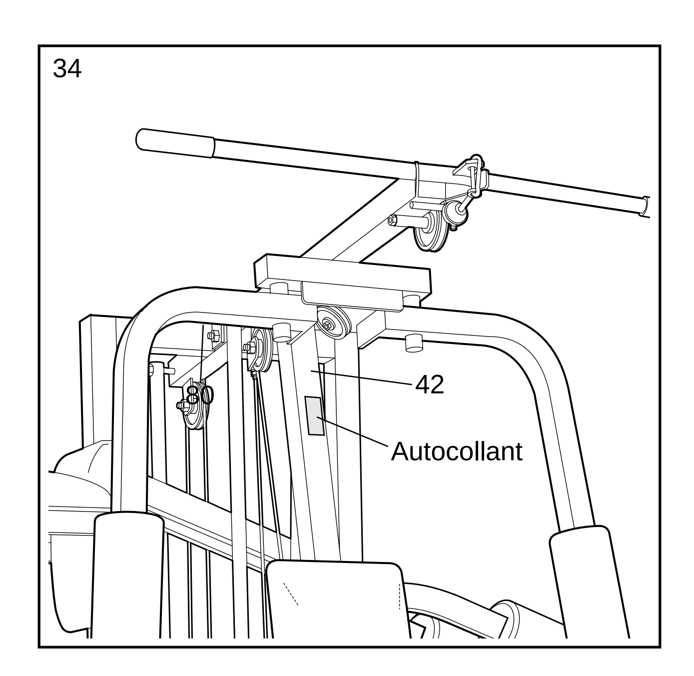
33. Attachez un Appui du Bras du B.S.V.G. (78) au Bras Droit du B.S.V.G. (80) à l’aide de deux Vis de 1/4” x 2” (81) et deux Rondelles Plates de 1/4” (10).

    Attachez de la même manière l’autre Appui du Bras du B.S.V.G. (78) au Bras Gauche du B.S.V.G. (79).

    Attachez un Dossier du B.S.V.G. (77) au Montant du B.S.V.G. (74) à l’aide de deux Vis de 1/4” x 2 1/2” (43) et deux Rondelles Plates de 1/4” (10).



34. Placez l'autocollant “8530” sur le Montant Avant (42) à l'endroit indiqué. Le rebord supérieur de l'autocollant devrait être à 15 cm du haut du Montant Avant.



COMMENT UTILISER LE HOME GYM SYSTEM

Les instructions ci-dessous décrivent comment les pièces de l'appareil peuvent être ajustées. **IMPORTANT: Quand vous attachez la barre latérale ou la courroie en nylon, assurez-vous qu'elle soit bien attachée en fonction de l'exercice que vous allez effectuer. Si un câble ou une chaîne est un peu détendu pendant l'exercice, l'efficacité des exercices sera réduite.**

CHANGEMENT DE POIDS

Le WEIDER 8530 possède deux colonnes de poids. La colonne de poids avant est reliée à la poulie supérieure et la poulie inférieure, le bras de presse, et les bras de papillon. La colonne de poids arrière est reliée au bras de presse militaire.

Pour changer le poids d'un exercice, insérez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (25) désiré. Insérez la Goupille de Poids jusqu'à ce que la partie pliée de la Goupille touche la colonne de poids. Tournez la Goupille de manière à ce que la partie pliée soit tournée vers le bas. Les poids peuvent être changés de 6,5 livres à 106,5 livres, par étapes de 12,5 livres. **Note: Livres À cause des câbles et de la Poulie, la résistance actuelle de chacune des stations d'exercices peut être différente du poids choisi. Référez-vous au TABLEAU DE RESISTANCE DE POIDS à la page 17 pour déterminer la résistance actuelle de chaque station de poids. Note: "1 kg = 2,2 livres."**

POUR ATTACHER LA BARRE DE TIRAGE, OU LA COURROIE À LA POULIE SUPÉRIEURE

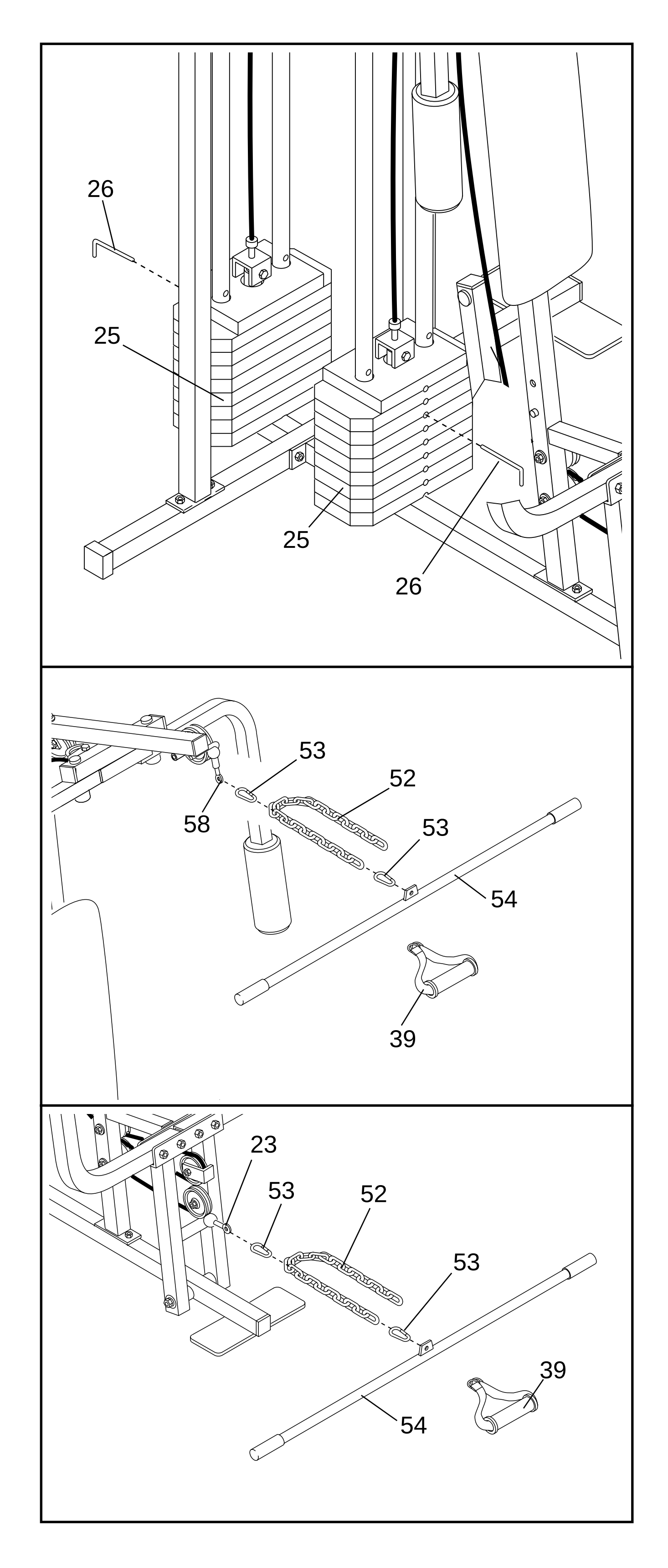
Attachez la Barre de Tirage (54) au Câble Moyen (58) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) doit être installée entre la Barre de Tirage et le Câble Moyen à l'aide de deux Attaches de Câble. **La longueur de la Chaîne, entre la Barre de Tirage et le Câble Moyen, doit être ajustée de manière à ce que la Barre de Tirage soit à la position de départ requise pour effectuer l'exercice.**

La Courroie en Nylon (39) peut être installée de la même manière.

POUR ATTACHER LA BARRE DE TIRAGE, OU LA COURROIE À LA POULIE INFÉRIEURE

Attachez la Barre de Tirage (54) au Câble Court (23) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) doit être installée entre la Barre de Tirage et le Câble Court à l'aide de deux Attaches de Câble. **La longueur de la Chaîne, entre la Barre de Tirage et le Câble Court, doit être ajustée de manière à ce que la Barre de Tirage soit à la position de départ requise pour effectuer l'exercice.**

La Courroie en Nylon (39) peut être installée de la même manière.



POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE

Pour attacher le Siège (13), placez le support du Montant du Siège (36) sur les chevilles indiquées sur le Montant Avant (42). Attachez le Montant du Siège au Montant Avant avec le Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4” (14) et le Bouton du Siège (40).

Pour certains exercices, le Siège (13) doit être retiré de l’appareil. Pour cela, assurez-vous premièrement que la Chaîne ne soit pas attachée au Levier pour Jambes. Ensuite, enlevez le Bouton du Siège (40) et le Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4” (14) du Montant du Siège (36). Retirez le Siège du Montant Avant (42).

POUR ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES À LA POULIE INFÉRIEURE

Pour utiliser le Levier pour Jambes (29), le siège doit être attaché au montant avant (voir POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE ci-dessus).

Attachez une extrémité de la Chaîne (52) au Câble Court (23) avec une Attache de Câble (53). Attachez l’autre extrémité de la Chaîne au Goujon (35) avec une Attache de Câble.

VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Quand le home gym system n’est pas utilisé, les Goupilles de Verrouillage (97) et les Cadenas (98) doivent être attachés. Insérez la Goupille de Verrouillage à travers un des Guides de Poids Longs (62). Attachez le Cadenas et la Goupille de Verrouillage.

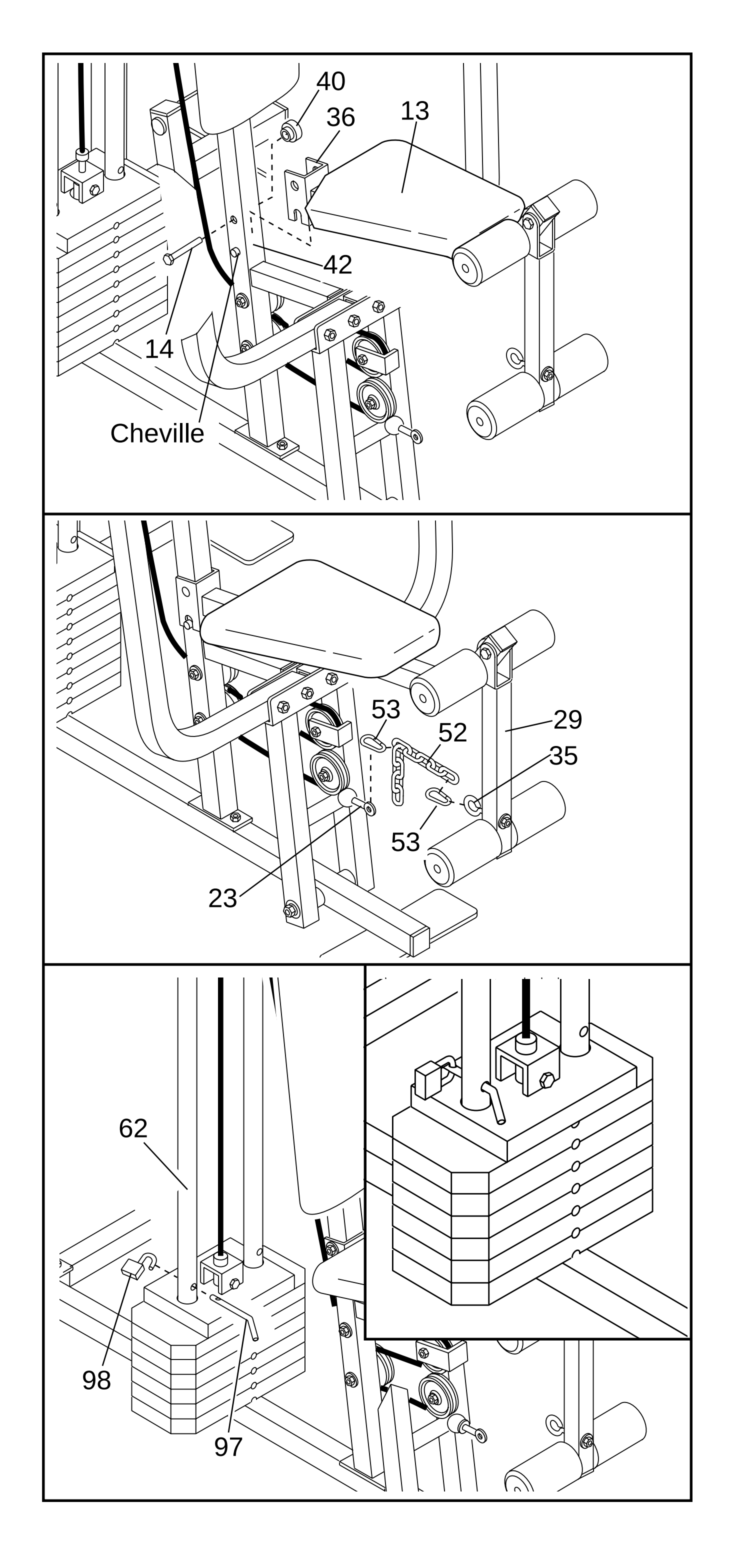


TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

Ce tableau montre le montant approximatif de résistance à chaque station de musculation. “Poids Sup.” réfère au poids supérieur de 6,5 livres. Les autres nombres réfèrent aux autres poids de 12,5 livres. La résistance pour les bras papillon qui est indiquée est la résistance pour chaque bras. Note: La résistance réelle de chaque station peut varier due aux différences de poids de chaque plaque, ainsi qu’à la friction entre les câbles, les poulies, et les guides de poids.

Plaques de Poids	Bras de Presse (Livres)	Bras Papillon (Livres)	Levier pour Jambes (Livres)	Poulie Supérieure (Livres)	Poulie Inférieure (Livres)	Bras de Presse Militaire (Livres)
Poids Sup.	20	10	15	14	24	31
1	45	22	36	28	54	52
2	70	33	54	44	82	75
3	99	42	75	60	115	101
4	128	48	96	72	147	114
5	153	60	115	90	175	136
6	184	69	137	103	209	157
7	204	79	146	126	223	174
8	247	91	176	138	269	194

LOCALISATION D’UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

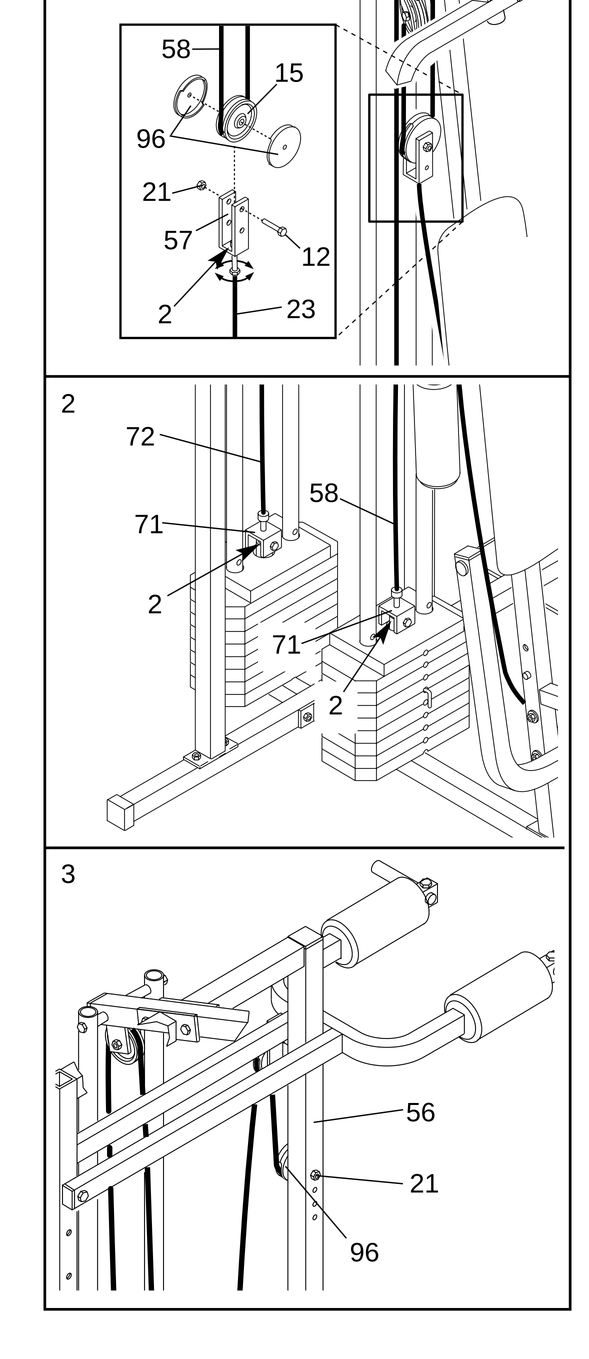
Vérifiez et serrez les pièces chaque fois que vous utilisez le home gym system. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le home gym system avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N’utilisez pas de dissolvants.

POUR TENDRE LES CÂBLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le home gym system, peuvent se détendre lors de la première utilisation. S’il y a du jeu dans les câbles avant que de la résistance ne se fasse sentir, les câbles doivent être retendus.

Pour Tendre le Câble Court et le Câble Moyen

S’il y a du jeu dans le Câble Moyen (58) ou le Câble Court (23) lorsque vous utilisez la colonne de poids avant, les câbles doivent être retendus. Insérez la goupille de poids dans le milieu de la colonne de poids. Le jeu peut être retiré des câbles de trois manières différentes:



- Voir schéma 1. Serrez l’Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” (2) qui relie l’extrémité du Câble Court (23) et le Support en “U” Long (57).
- Voir schéma 1. Déplacez la Poulie de 3 1/2” (15) le long du Support en “U” Long (57). Enlevez l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21) le Boulon de 3/8” x 2” (12) des Couvercles de Poulie (96), de la Poulie, et du Support en “U” Long. Rattachez la Poulie et l’Embout de Blocage du Câble. Assurez-vous que l’Embout de Blocage du Câble soit dans la position illustrée et que le Câble puisse bouger librement.
- Voir schéma 2. Serrez l’Écrou de Bocage en Nylon de 1/4” (2) qui relie l’extrémité du Câble Moyen (58) au Support en “U” Court (71).

Pour Tendre le Câble Long

S’il y a du jeu dans le Câble Long (72) lorsque vous utilisez la colonne de poids arrière, il doit être retendu. Insérez la goupille de poids dans le milieu de la colonne de poids. Le jeu peut être retiré des câbles de deux manières différentes:

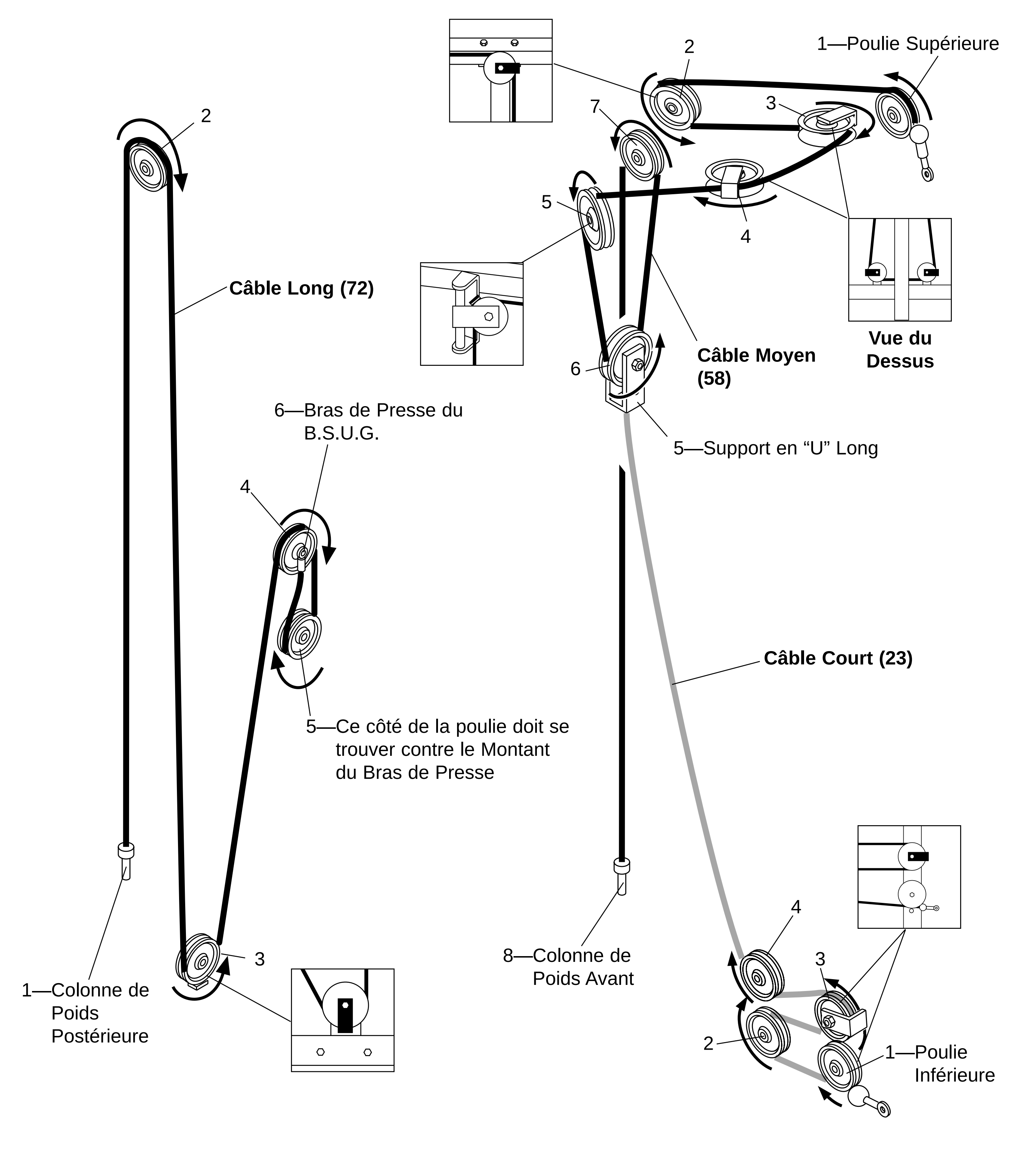
- Voir schéma 2. Serrez l’Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” (2) qui unit l’extrémité du Câble Long (72) au Support en “U” Court.
- Voir schéma 3. Déplacez la Poulie de 3 1/2” (50) dans un autre trou du Montant du Bras de Presse Militaire (56). Enlevez l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21) et le Boulon de 3/8” x 5” (non illustré) et les Couvercles de Poulie (96), de l’Embout de Blocage du Câble (non-illustré), et la Poulie. Rattachez la Poulie et l’Embout de Blocage du Câble. Assurez-vous que l’Embout de Blocage du Câble soit dans la position indiquée et que le Câble et la Poulie puisse glisser librement.

Ne serrez pas trop les câbles. Le poids supérieur s’élèvera de la colonne de poids. Note: Inspectez toue les câbles tous les deux ans. Si un des câbles a tendance à glisser de sa poulie trop souvent, il est possible que le câble se soit enroulé sur lui-même. Enlevez le câble de la Poulie et ré-installez-le.

Si les câbles ont besoin d’être remplacés, veuillez vous référer à la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos du manuel. **Remplacez les câbles tous les deux ans.**

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles ci-dessous indique où il faut enrouler le Câble Long (72), le Câble Moyen (58), et le Câble Court (23). Servez-vous du diagramme pour vous assurez que les trois câbles soient bien installés. Si les câbles ne sont pas enroulés correctement, le home gym system ne pourra pas fonctionner correctement et il se peut que des dommages soient causés. Les schémas agrandis représentent la position correcte de chaque embout de blocage du câble. Les embouts de blocage du câble doivent être orientés de manière à ce que les câbles ne puissent glisser de leurs poulies. **Assurez-vous que les embouts de blocage de câble ne touchent ou ne plient pas les câbles.**



NOTES

NOTES

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant:

33-130 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés) et préparez l'information suivante:

1. Le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WESY87300)

2. Le NOM de ce produit (WEIDER® 8530 Home Gym System)

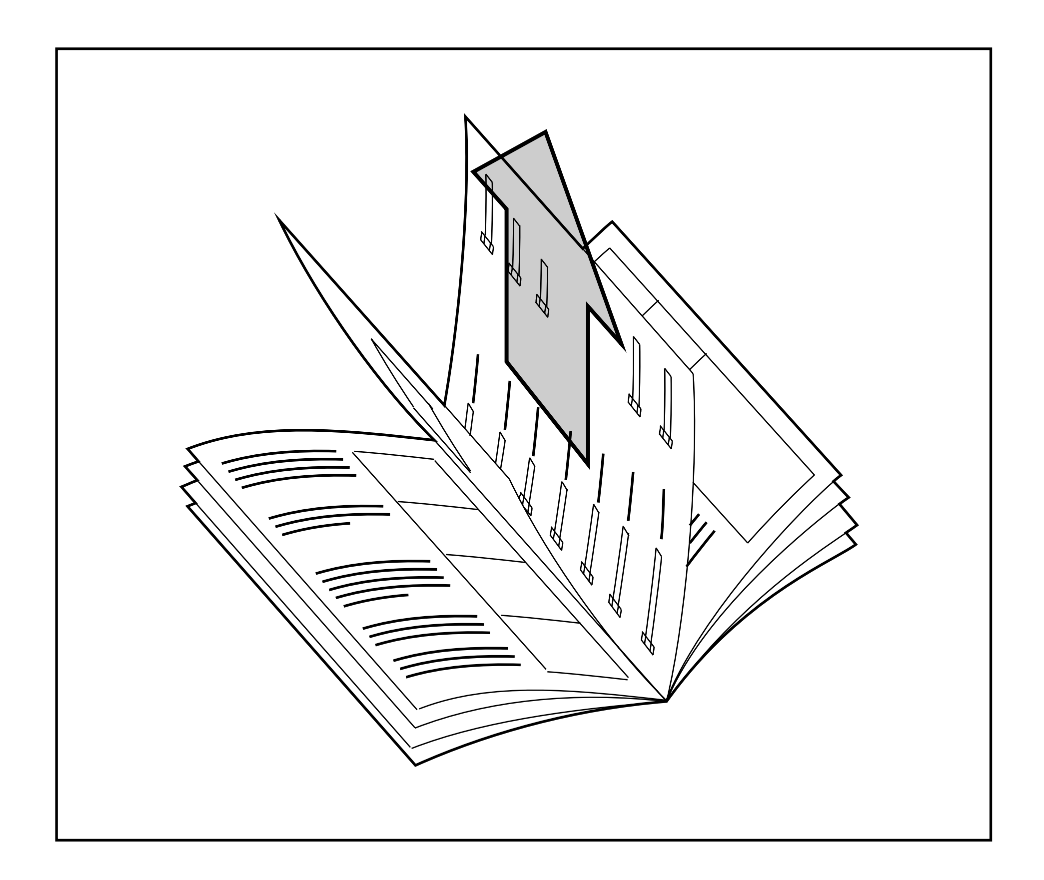
3. Le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)

4. Le NOM, le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (la LISTE DES PIÈCES et le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES se trouvent au centre de ce manuel).

N°. de Pièce 144514 R0600A

ENLEVEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL!

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées durant l'assemblage. **Important: Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit, si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans la sac des pièces, vérifiez le montant pour voir si la pièce est déjà assemblée.** Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro de la pièce. Le second nombre indique la quantité utilisée durant l'assemblage.



L'assemblage est divisé en cinq étapes: 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras et des bras de presse, 3) l'assemblage des câbles et des poulies, 4) l'assemblage du siège et du dossier, et 5) assemblage du B.S.V.G. Les pièces pour chaque étape sont emballées séparément. ATTENDEZ DE COMMENCER CHAQUE ÉTAPE AVANT D'OUVRIR LES SACS DE PIÈCES.

Ecrou de Blocage en Nylon de 1/4” (2)

Vis de Machine de 1/4” x 2” (81)

Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3)

Boulon de 5/16” x 2 1/2” (22)

Boulon de 3/8” x 2” (12)

Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21)

Boulon de 5/16” x 2 1/4” (33)

Ecrou en Nylon de 3/8” (92)

Vis de 1/4” x 2 1/2” (43)

Rondelle Plate de 1/4” (10)

5/16" x 2 1/2" Carriage Bolt (1)

Rondelle Plate de 5/16” (8)

Boulon de 3/8” x 2 1/2” (86)

Rondelle Plate de 3/8” (9)

Boulon de 5/16” x 2 3/4” (11)

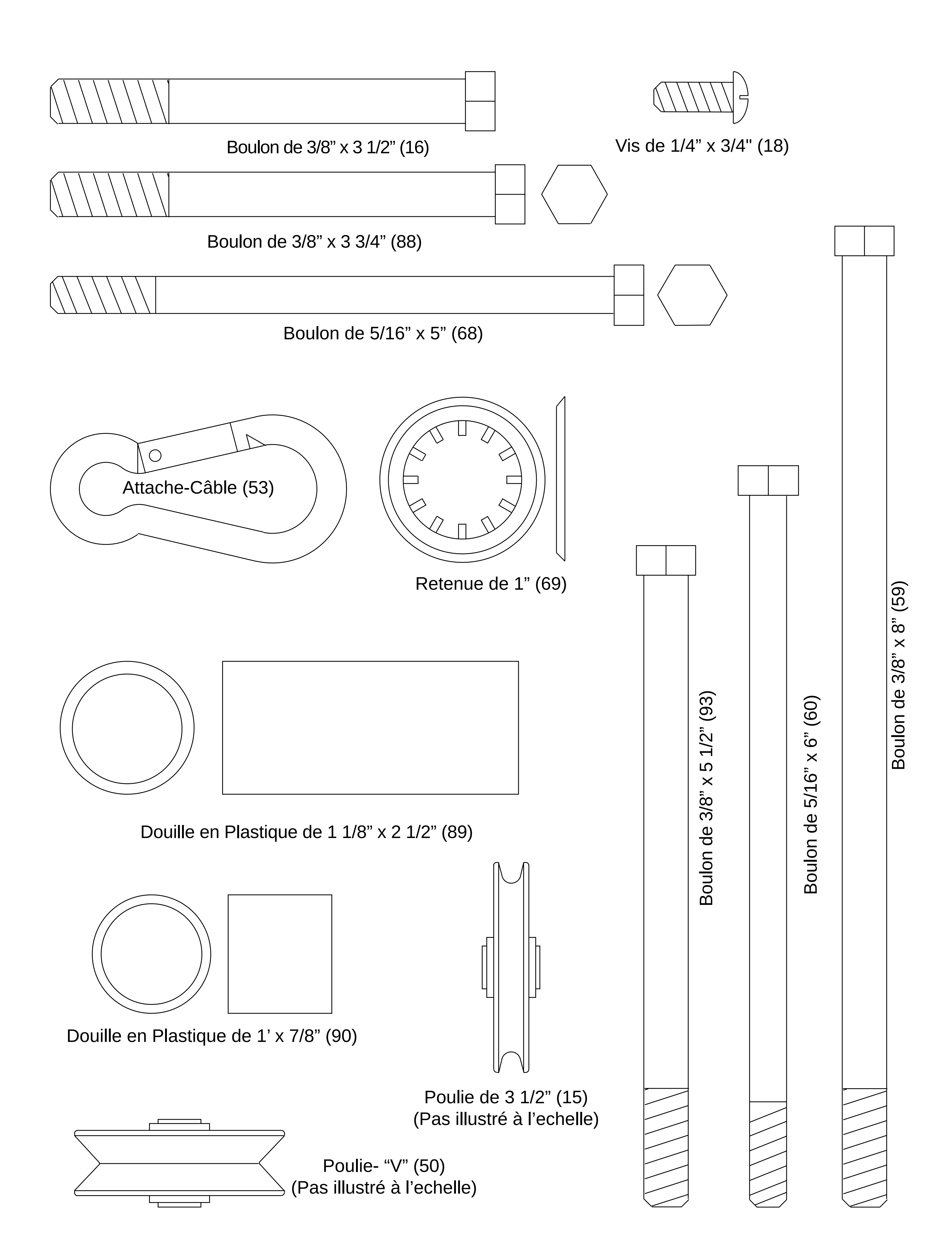
Boulon de 5/16” x 1 3/4” (24)

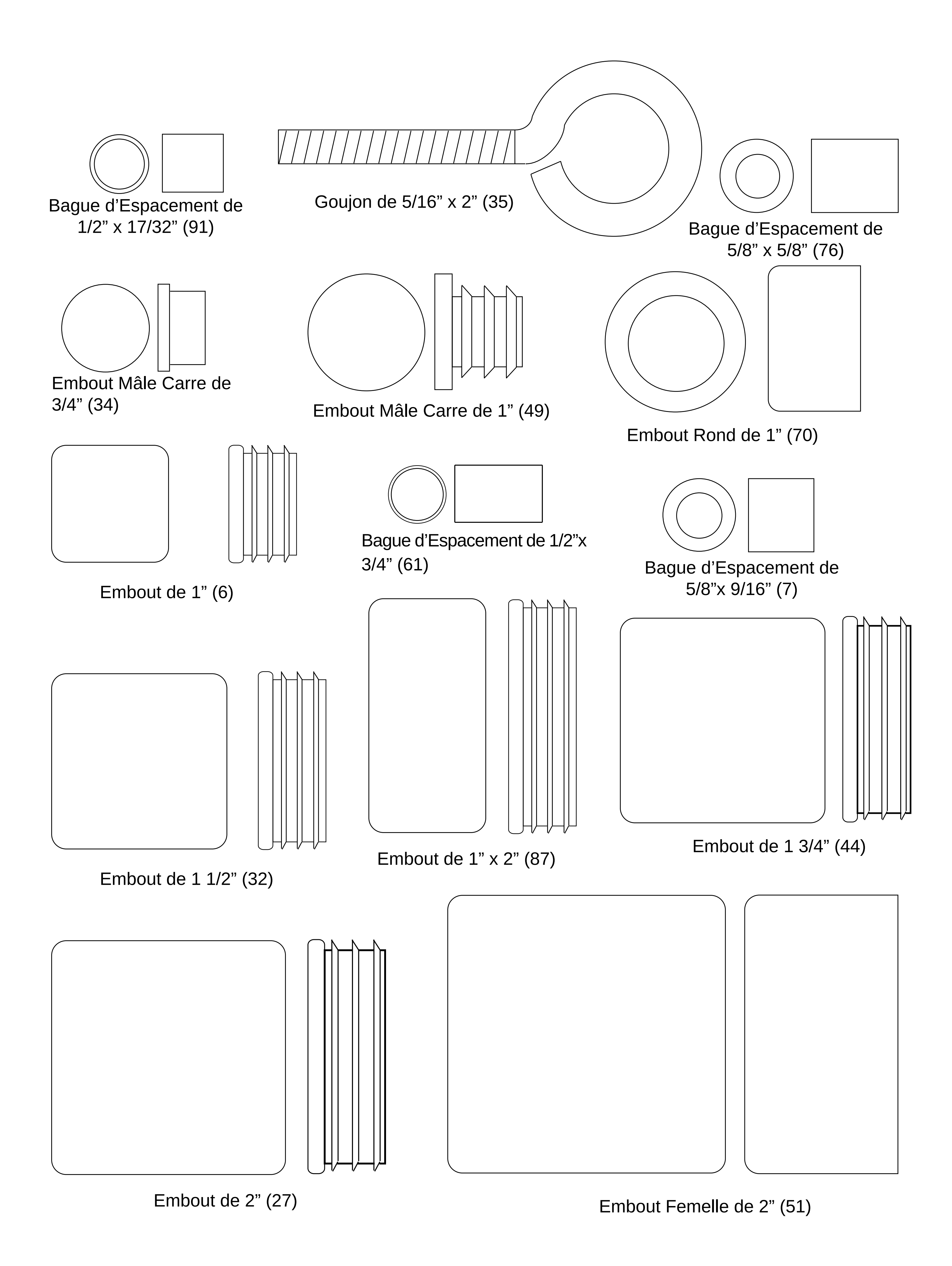
Boulon de Carrosserie de 5/16’ x 2 3/4” (14)

Boulon de1/4” x 2” (38)

Boulon de 5/16” x 3” (75)

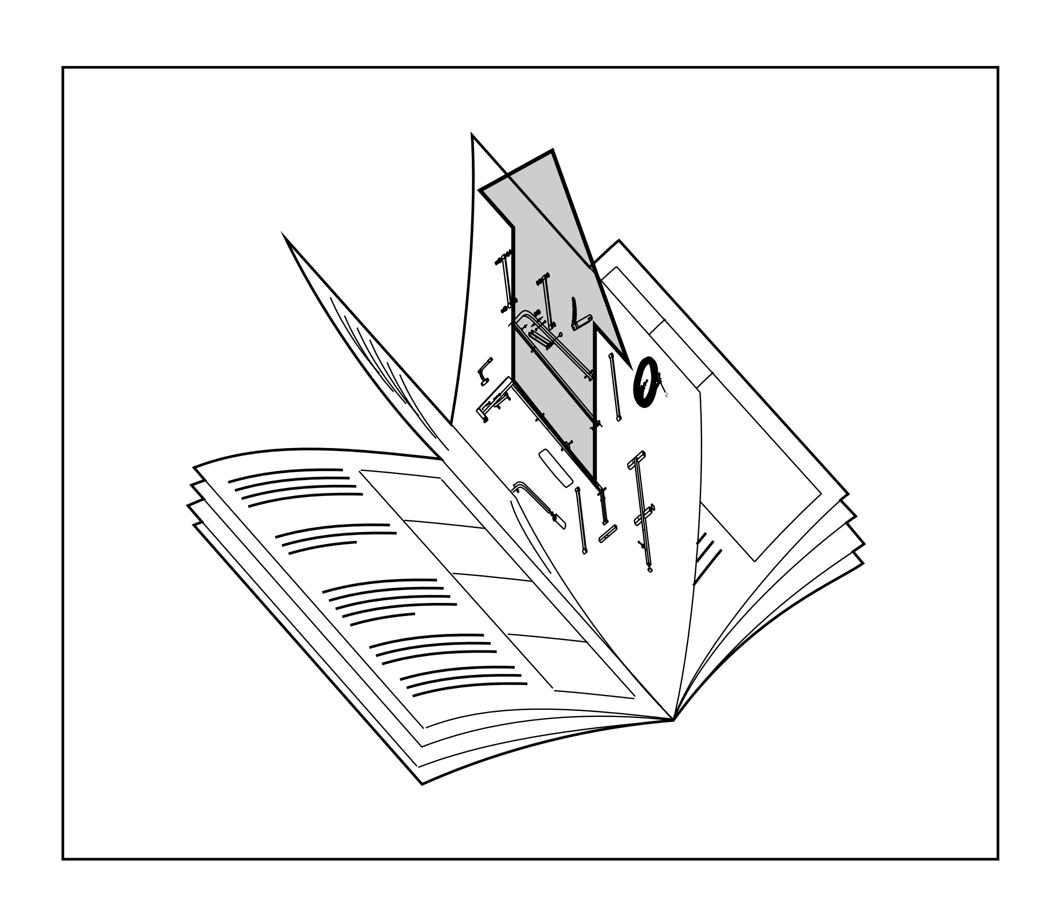
Boulon de 3/8” x 5” (67)


Boulon de 3/8” x 3 1/2” (16)
Vis de 1/4” x 3/4" (18)
Boulon de 3/8” x 3 3/4” (88)
Boulon de 5/16” x 5” (68)
Attache-Câble (53)
Retenue de 1” (69)
Boulon de 3/8” x 5 1/2” (93)
Boulon de 5/16” x 6” (60)
Boulon de 3/8” x 8” (59)
Douille en Plastique de 1 1/8” x 2 1/2” (89)
Douille en Plastique de 1’ x 7/8” (90)
Poulie de 3 1/2” (15)
(Pas illustré à l’echelle)
Poulie- “V” (50)
(Pas illustré à l’echelle)



Bague d'Espacement de
1/2" x 17/32" (91)
Goujon de 5/16" x 2" (35)
Bague d'Espacement de
5/8" x 5/8" (76)
Embout Mâle Carre de
3/4" (34)
Embout Mâle Carre de 1" (49)
Embout Rond de 1" (70)
Bague d'Espacement de 1/2"x
3/4" (61)
Bague d'Espacement de
5/8"x 9/16" (7)
Embout de 1" (6)
Embout de 1" x 2" (87)
Embout de 1 3/4" (44)
Embout de 1 1/2" (32)
Embout de 2" (27)
Embout Femelle de 2" (51)

ENLEVEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE MANUEL!



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WESY87300

R0600A

Nº. de Pièce	Qtè.	Description
1	6	Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2”
2	4	Écrou de Blocage en Nylon de 1/4”
3	27	Écrou de Blocage en Nylon de 5/16”
4	1	Base
5	1	Stabilisateur
6	1	Embout Mâle de 1”
7	1	Bague d’Espacement de 5/8” x 9/16”
8	9	Rondelle Plate de 5/16”
9	5	Rondelle Plate de 3/8”
10	13	Rondelle Plate de 1/4”
11	6	Boulon de 5/16” x 2 3/4”
12	5	Boulon de 3/8” x 2”
13	1	Siège
14	1	Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4”
15	11	Poulie de 3 1/2”
16	1	Boulon de 3/8” x 3 1/2”
17	1	Montant de Presse
18	2	Vis de 1/4” x 3/4”
19	4	Coussin de Poids
20	1	Support de Poulie
21	14	Écrou de Blocage en Nylon de 3/8”
22	6	Boulon de 5/16” x 2 1/2”
23	1	Câble Court
24	2	Boulon de 5/16” x 1 3/4”
25	16	Poids
26	2	Goupille de Poids
27	5	Embout Mâle de 2”
28	2	Coussinet du Tube 13 1/2”
29	1	Levier pour Jambes
30	4	Coussinet de 6”
31	3	Embout de Blocage du Câble Long
32	4	Embout Mâle de 1 1/2”
33	1	Boulon de 5/16” x 2 1/4”
34	4	Embout Mâle Rond de 3/4”
35	1	Goujon de 5/16” x 2”
36	1	Montant du Siège
37	1	Plaque du Siège
38	1	Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2”
39	1	Courroie en Nylon
40	1	Bouton du Siège
41	1	Dossier
42	1	Montant Avant
43	4	Vis de 1/4” x 2 1/2”
44	6	Embout Mâle de 1 3/4”
45	2	Coussinet de 10”
46	2	Bras de Presse
47	1	Bras Gauche
48	1	Bras Droit
49	6	Embout Mâle Rond de 1”
50	3	Poulie en “V”
51	2	Embout Femelle de 2”
52	1	Chaîne
53	2	Attache de Câble
54	1	Barre de Tirage
55	1	Montant Supérieur
56	1	Montant du Bras de Presse Militaire
57	1	Support en “U” Long
58	1	Câble Moyen
59	1	Boulon de 3/8” x 8”
60	2	Boulon de 5/16” x 6”
61	4	Bague d’Espacement de 1/2” x 3/4”
62	2	Guide de Poids Long
63	2	Tube de Poids
64	2	Embout du Tube de Poids
65	2	Poids Supérieur
66	3	Embout de Blocage du Câble
67	1	Boulon de 3/8” x 5”
68	1	Boulon de 5/16” x 5”
69	4	Rondelle de Maintien de 1”
70	2	Embout Rond de 1”
71	2	Support en “U” Court
72	1	Câble Long
73	2	Guide de Poids Court
74	1	Montant du B.S.V.G.
75	2	Boulon de 5/16” x 3”
76	1	Bague d’Espacement de 5/8” x 3/8”
77	1	Dossier du B.S.V.G.
78	2	Appui du Bras du B.S.V.G.
79	1	Bras Gauche du B.S.V.G.
80	1	Bras Droit du B.S.V.G.
81	5	Vis de 1/4” x 2”
82	2	Poignée
83	8	Poignée en Plastique de 5”
84	1	Bras de Presse du B.S.V.G.
85	2	Coussinet du Bras du B.S.V.G.
86	3	Boulon de 3/8” x 2 1/2”
87	2	Embout Mâle de 1” x 2”
88	4	Boulon de 3/8” x 3 3/4”
89	2	Douille en Plastique de 1 1/4” x 2 1/2”
90	2	Douille en Plastique de 1” x 7/8”
91	2	Bague d’Espacement de 1/2” x 17/32”
92	2	Écrou de Blocage de 3/8”
93	1	Boulon de 3/8” x 5 1/2”
94	1	Boulon de 3/8” x 2 1/4”
95	1	Poulie Basse de 3 1/2”
96	10	Couvercle de Poulie
97	2	Goupille de Verrouillage
98	2	Cadenat
99	2	Embout Mâle de 1”
#	1	Manuel de l’Utilisateur

Remarque: ”#” indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N^{o}. du Modèle WESY87300

R0600A

